MALWARE: EL ATAQUE DE LAS COMPUTADORAS ZOMBI

Profeco

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

El Laboratorio Profeco analiza:

Condones

Descubrimos los modelos de preservativos en los que NO puedes confiar a ciegas

ESTUDIO DE CALIDAD

Protege tu equipo e información con los mejores **no-breaks**

Este 14 de febrero...

Floristerías

Aprende a comprar flores (no todo son rosas)

HARINAS REFINADAS

Por qué se te antoja más una pizza que una ensalada

Tecnología Doméstica Profeco

PASTA DE DIENTES

Sonrisa ganadora sin marcas comerciales

Febrero de 2011 Núm. 408 $25

7 509997 078342 00408

Exhibir hasta el 28 de febrero ISSN 0185-8874

AVISO

Precios sin trampas

A partir de noviembre pasado, por ley, todos los precios de bienes, servicios y productos que se comercialicen en el país deberán incluir todos (absolutamente todos) los cargos a pagar.

El método para anunciar "ofertas" era ya un clásico: un precio llamativo y tentador, pero acompañado de un tímido asterisco que, si estabas atento, añadía mayor información sobre el costo: "no incluye IVA", "no incluye gastos de envío" o "más comisión por apertura", entre otras leyendas que, en suma, revelaban que la súper oferta no lo era tanto. Eso se terminó.

Desde el pasado 16 de noviembre entró en vigor la reforma al Artículo 7 bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor, la cual establece que el monto total a pagar debe contener "impuestos, comisiones, intereses, seguros y cualquier otro costo, cargo, gasto o erogación adicional que se requiera cubrir con motivo de la adquisición o contratación respectiva, sea esta al contado o a crédito".

Profeco podrá sancionar con una multa de 1 millón 220 mil pesos a los proveedores que no cumplan con esta reforma.

Ya lo sabes, si detectas que alguien publicita sus productos o servicios sin mostrar el costo real a pagar, puedes denunciarlo en el Teléfono del Consumidor: 5568 8722, en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país.

DANDO Y DANDO, CUPIDO VOLANDO por **Boligán**

SUMARIO

Febrero
de 2011
Núm. 408

6→ ESTA ES TU VOZ
Tus cartas, tus debates, tu voz

10→ CONTENIDO NETO
Las noticias más relevantes del mundo del consumo en una sola sección

28→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: CONDONES
Te decimos cuáles preservativos no te ofrecen la protección que esperas

44→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: NO-BREAKS
Detecta en nuestro estudio al guardián eléctrico ideal para tu computadora

54→ SEGURIDAD ELÉCTRICA
Alarga la vida de tu no-break y prevén accidentes relacionados con su uso

56→ RADIOGRAFÍA DE FLORISTERÍAS
Aunque seas romántico a la antigua, aprende a comprar flores inteligentemente

64→ YA BASTA DE ROSAS
Conoce las especies florales que compiten con la popular rosa en belleza y precio

68→ PEQUEÑOS CONSUMIDORES
¿Te comportas como un buen amigo? Responde nuestro test y averígualo

70→ CONSUMÁN VS. EL TRANSARITERO
Nuestro héroe dará una gran lección al infame villano estafador de consumidores

76→ PROFECO CERCA DE TI
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

80→ EL TURNO DE
Tony Dalton, lo que sospechábamos: como consumidor, este actor es todo menos típico

¡Los únicos videos que necesitas para ser un buen consumidor!

REVISTA DEL CONSUMIDOR TV

¿Ya conoces la Revista del Consumidor TV? Te presentamos cápsulas de video llenas de información ágil, concisa, útil y divertida. Esto es algo de lo que no te debes perder:

¿Qué hacer si...?

Doña Matilde suele tener muchos problemas relacionados con productos o servicios. Acompáñala a resolverlos y aprende.

Tecnología Doméstica Profeco

Para los fanáticos del "Hágalo usted mismo", tenemos las mejores fórmulas para preparar una variedad de productos necesarios.

Platillo Sabio Profeco

El clásico reinventado: sigue paso a paso las recetas que te abrirán el apetito y harán que tu familia se alimente sanamente.

Contenido Neto

¿Cuántas cosas puedes aprender sobre tu vida como consumidor en menos de tres minutos? Ni te imaginas.

Vivir Mejor

Visítanos en YouTube y conoce todo lo que hemos producido para ti.

youtube.com/profecotv

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Profeco

SE

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Silvia Peraza de Prado

Diseño
Roberto Paz Amaya,
Alan Acevedo Barajas

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Montserrat Bustos
Ágata Székely, MarTe,
Tamara De Anda

Ilustradores
Érika Argüello,
Gerardo Terán, Bachan

Fotógrafos
Arturo Buitrón, José Rodríguez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
José Luis Alba Costal
Aída Albuerne Piña
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
José Luis Flores Lepe
Ollin Islas Romo
Filiberto Martínez Aguilar
Maribel Táboas Rodríguez
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

ROMÁNTICOS ORIGINALES

Cada mes, al pensar en los Siete Pasos del Consumo Inteligente (no está de más reiterarlos: Consumo Consciente, Informado, Crítico, Saludable, Sustentable, Solidario y Activo), sentimos la tentación de mirar hacia grandes conceptos, las tendencias, los momentos definitivos, los actos que-todo-lo-cambian y cosas por el estilo. Y también cada mes nos salen al paso señales que nos recuerdan que el Consumo Inteligente muchas veces se expresa de la manera más clara en actos de consumo que pueden parecer insignificantes, demasiado cotidianos para ser importantes o, incluso, frívolos. Como comprar flores este 14 de febrero. Podemos ir a una floristería el mero día, a las carreras, y pagar $50 por una sola rosa de invernadero. También podemos tomar otra decisión (o no dejarnos arrastrar por una supuesta necesidad: "¿cómo no voy a darle una rosa roja a mi amorcito en el Día del Amor?"). ¿Qué pasa si pensamos en los tulipanes, descubrimos que en las partes altas y frías del Estado de México su cultivo se ha adaptado muy bien, que febrero es el mejor mes para comprarlos, nos damos un tiempo para buscar distribuidores locales y compramos una maceta con tres por unos $90, que si se cuidan bien durarán por lo menos un par de meses? Te diremos qué pasa: no solo quedaremos como unos románticos originales, sino que también, en ese ligero acto, habremos aplicado principios del Consumo Inteligente.

Con todo eso nos topamos al investigar la Radiografía de servicios de floristería que publicamos en la página 56. Este ejemplo sirve para definir nuestra intención de convertir cada número de la revista en una colección de pequeñas piezas de información que, en conjunto, creemos que puede transformar a cualquiera en un mejor consumidor. Ojalá también tú lo veas así.

LOS FAVORITOS DE LOS EDITORES

"Adictos a lo esponjosito" Pág. 18
La creciente preocupación, médica y nutricional, sobre nuestra afición a las harinas refinadas, encuentra aquí un repaso breve pero conciso, suficiente para motivarnos a reflexionar en serio sobre nuestros hábitos alimentarios.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, D.F., CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA

• Diariamente subimos contenido en audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF.

Revista del Consumidor TV
Cápsulas de actualidad en materia de consumo con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y nuestros afamados estudios de calidad.

Tecnología Doméstica Profeco en Revista del Consumidor Radio
Cada semana escucha un producto nuevo para preparar en casa de la mano de Miguel Ángel Meza y la conducción de Fernanda Tapia.

Revista del Consumidor Podcast
Reportajes de tendencias de consumo, con opción a escuchar desde el sitio o suscribirte vía iTunes.

• Participa todos los viernes en el "chat" del sitio, en el que un abogado de Profeco te orientará sobre todas tus dudas en problemas que hayas tenido con proveedores.

•Intégrate además a nuestras redes sociales: twitter.com/profeco, youtube.com/profecotv y facebook.com/consumidorinteligente.

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

ESTA ES MI VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

¿CONTROL DE PRECIOS?

Estudio en la Facultad de Contaduría Pública y Administración de la UANL. Mi trabajo final para una materia de mercadotecnia es acerca de la forma en que se fijan los precios de los productos en México, y pues quién más que ustedes para hablar de ese tema...

—Laura

Hola, Laura. En realidad, la **Revista del Consumidor** y, en general, **Profeco**, podrían no ser el medio ni la instancia más competentes para desarrollar este complejo tema. Percibimos que todavía está extendida la creencia de que esta Procuraduría fija precios máximos o mínimos para artículos de consumo. México vive en una economía de libre mercado; en este sistema los precios de los productos son fijados por la ley de la oferta y la demanda.

Sabemos que tal explicación amerita series enteras de tesis sobre economía, pero por lo pronto esperamos que baste para explicar que **Profeco** no tiene atribuciones para controlar precios.

Por otro lado, la Constitución, en su Artículo 28, establece que el Ejecutivo tiene atribuciones para determinar que ciertos productos –aquellos que se consideran de interés nacional, como la gasolina y el gas LP– requieren precios máximos. En tales casos, es obligación de **Profeco** verificar que se respeten esos precios fijados o pactados.

QUIERE ESTAR SEGURO

Quisiera saber cómo puedo adquirir la revista del mes de octubre, donde hacen un comparativo de seguros para auto. Está por vencerse mi seguro y quisiera tener ese ejemplar antes de decidirme a adquirir uno nuevo. Desafortunadamente ya no encontré la revista por ningún sitio.

—Alberto

Gracias por darnos tu confianza. Puedes comprar la edición de octubre (la número 404, con el estudio de calidad de aceites de cocina en portada) en el Centro de Documentación **Profeco**, que se ubica en el primer piso de nuestras oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF. Si no vives en la capital y te resulta complicado venir aquí, marca al 5516 6612 o 5516 7296 de México DF; en ese teléfono te atenderá el Departamento de Circulación de la revista, que puede ayudarte a buscar alternativas para la compra y envío del ejemplar.

Debes saber que el artículo al que te refieres (“Cobertura para todos sin quebraderos de cabeza”) no es propiamente un estudio comparativo de compañías aseguradoras o una radiografía de servicios; es decir, en él no te decimos qué seguro es el que más te conviene, en términos absolutos. Es, más bien, una guía que contiene todo lo que necesitas saber para adquirir un seguro de auto de manera inteligente, con consejos de expertos y una explicación clara sobre cómo un buen seguro puede satisfacer las necesidades específicas de un consumidor.

¡HUELE A GAS!

En 2010 adquirí una casa nueva y ha tenido una serie de fugas de gas. Los responsables dicen haberlas reparado pero no es verdad. ¿Puedo presentar una queja? ¿Es materia de Profeco?

—Arturo Román

ATENCIÓN: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). Incluye tu nombre completo y dirección o número telefónico para que podamos contactarte.

La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten.

Si el sistema de gas que presenta fugas persistentes fue instalado por el desarrollador que te vendió la casa (es decir, se trata de una instalación que "venía" con el inmueble al momento de comprarlo, lo cual es lo más probable), cuentas con un año de garantía a partir de la entrega real del inmueble. Si el proveedor no la quiere hacer efectiva, **Profeco** defiende tus derechos. Llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo en el resto del país, para que podamos conocer tu caso a detalle y mostrarte el mejor camino en un eventual proceso conciliatorio. Cuentas, además, con un año para presentar tu queja a partir de la fecha en que sucedió el incumplimiento, independientemente del año de garantía.

ESE QUESO HUELE MAL

En octubre y noviembre de 2006 publicaron un estudio de calidad referente a la leche y a los quesos tipo americano. Me gustaría saber si han realizado algún estudio similar sobre quesos tipo panela, asadero, Oaxaca y Chihuahua... Creo que existe competencia desleal entre los productores pequeños (que son la mayoría en el país y que utilizan 100% leche de vaca) y los que venden este tipo de productos sin utilizar leche en su elaboración.

Debería existir una Norma Mexicana que obligue a especificar si son o no de leche. Si ya existe, les agradecería que me la indicaran. No es posible que existan quesos (o supuestos quesos) de 20 o 30 pesos, cuando para elaborar un kilo de queso se necesitan 10 litros de leche y el litro cuesta más de 10 pesos. ¿Qué estamos consumiendo?

—Macario Oviedo

Te diremos lo que deberíamos consumir cuando se trata de queso: un producto "elaborado con la cuajada de leche estandarizada de vaca o de otras especies animales". ¿Y qué no debería contener un producto que se reconozca legítimamente como queso? "Sustancias grasas no propias de la leche utilizada (como la grasa vegetal) y fécula o almidón". Estamos citando el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, en su capítulo de "Quesos", en general. No existe aún una Norma Oficial Mexicana que se encargue de regular la elaboración e ingredientes de todos los tipos de quesos. Podemos señalar la *NOM-243-SSA1-2010. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias*, pero se refiere a cuestiones relacionadas con la seguridad alimentaria en quesos. Lo que hay son Normas Mexicanas para diferentes tipos de queso.

Sabemos que en la actualidad ya se trabaja en la actualización de algunas, y que, incluso, existe un anteproyecto de Norma para panela y Oaxaca. Nos preguntas qué estamos consumiendo... Bueno, a la vista de los resultados de los estudios de calidad del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor que publicamos en 2007 (quesos crema y doble crema), 2006 (en efecto, quesos tipo americano) y 2003 (Chihuahua, gouda, manchego y cottage), entre los más recientes, no pocos de los quesos que el mercado ofreció en esos años contenían cantidades de grasa y proteína animales insatisfactorias. Algunos ni siquiera merecían llamarse queso, pues se componían más bien de grasa vegetal y almidón. Así que tienes motivos fundados para tus sospechas. La adición de féculas, almidones y grasas vegetales suelen ser propias de procesos altamente industrializados; un pequeño productor de quesos es más probable que se apegue a métodos de elaboración "tradicionales", aunque, por supuesto, eso no quiere decir que no exista ninguno que realice prácticas indebidas.

Queda claro que es necesario realizar nuevos estudios de calidad sobre quesos. Estamos pensando seriamente en planearlos. También es cierto que falta un buen trecho por recorrer en la regulación de los quesos.

¡MÁS CHARLA EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA!

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en revistadelconsumidor.gob.mx, ¡participa!

"En todos lados se escucha la palabra 'reciclaje', pero ¿por qué no hablan de atacar la raíz del problema? Si queremos solucionar esto debemos reducir nuestra producción de basura. Dejar de usar artículos desechables, disminuir el volumen de los empaques, reparar los artículos antes de comprar nuevos, etcétera". **Comentario de Damián en el Podcast #59: "La ruta de la basura"**

"¿Dejar de fumar? Nada más pensarlo representa la primera dificultad. Pero puedes cambiar el cigarro por un té, por ejemplo. Al hacerlo tendrás la satisfacción de ahorrar el costo de la cajetilla y mejorarás tu salud respiratoria, tus alimentos tendrán un sabor más intenso y disfrutarás de la vida. Se lo recomienda un exfumador empedernido". **Comentario de Esteban García al Podcast #62: "Tips para cumplir todos tus propósitos de año nuevo"**

"Es cierto que la obesidad está rebasando los límites en cifras y no solo en México... He visto muchos casos en que los mismos papás llevan la obesidad a sus hijos por los hábitos que les transmiten, y es triste verlo... Creo que es más difícil hacer conciencia en una persona adulta, que ya tiene su vida y rutina formada, pero es bueno recomendar que lleven una dieta balanceada y sustituyan todos esos alimentos industrializados, que son muy comunes, por algo saludable.

Además, hay que combinar la alimentación con ejercicio, que si se busca la forma es muy divertido. Podemos comenzar con una caminata ligera diariamente". **Comentario de Priscila Guzmán al post "¿Cada vez más obesos?"**

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con politicas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

CONTENIDO NETO

De visita en la Feria de Electrónica de Consumo

TECNOLOGÍA DEL FUTURO

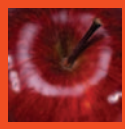
Estos serán los productos y tendencias electrónicas con los que tendrás que ser precavido: estarán en todas partes y querrán que vacíes tu billetera por ellos.
Por Alejandro González.

Cómo usan condones los mexicanos
pág. 14

Protégete de programas malignos
pág. 16

¿Qué tan adictiva es la harina?
pág. 18

TDP: Pasta de dientes
pág. 22



Diván de Nutrición
pág. 24

Mira a tu alrededor. Observa bien ese televisor de alta definición y esa computadora portátil. El teléfono con conexión a internet y cientos de aplicaciones que traes en el bolsillo, la cámara con la que grabaste las vacaciones familiares y los audífonos que utilizas, todos ellos forman parte de una explosión tecnológica que ha permitido que los precios de los aparatos desciendan, los artículos tengan una distribución masiva y alcancen a una buena parte de la población. Pero hace unos años no era así. Hace un par de décadas, solo unos cuantos tenían teléfonos móviles y hace apenas un lustro la televisión de alta definición era un lujo impensable para el hombre común. Pero así se presentan las tendencias: surge una innovación tecnológica, el mercado lentamente la adopta, los precios bajan conforme los usuarios aumentan y, con el tiempo, se convierte en el estándar. Así que echemos un vistazo al futuro y veamos cuáles son las tendencias que acapararán el mercado durante los próximos años, llenando todas las tiendas y apareciendo en todos los anuncios. Seguramente en algún punto nos alcanzarán a todos los consumidores.

¿Innovación o truco?

Cada año, la Feria de Electrónica de Consumo (CES, por sus siglas en inglés), que se celebra los primeros días de enero en Las Vegas, le presenta al mundo estas tendencias tecnológicas que se verán en los próximos meses, tal vez años. Hace apenas unos cuantos inviernos, los televisores de alta definición eran los objetos más deseados, pero incomprables aún. Lo mismo sucedió con los *smartphones*. Y poco a poco se abrieron camino hasta tu vida.

Este año, el *show* se trato básicamente de tres artículos que debes seguir de cerca, porque no tardarán en volverse parte del mundo de consumo y seguramente cambiarán nuestra forma de gastar dinero. Primero, las tecnologías en 3D. Si bien la tercera dimensión ha estado presente en tu vida desde hace más de un año, sobre todo en las salas de cine que te cobran más por prestarte unos lentes para ver sus películas, las principales marcas están en una carrera por llevar la dimensión extra hasta tu hogar, con modelos de televisores, computadoras e incluso celulares. Aquél que llegue primero y logre introducir sus productos en todas partes será el ganador, aunque el consenso general de la industria es que esto no sucederá hasta que encuentren la forma de trasladar el efecto tridimensional a un ambiente en el que no se necesiten lentes para ver las imágenes. En este momento, el mercado aún no está lo suficientemente armado como para que se vuelva un fenómeno de consumo, pero no lo descartes; en poco tiempo verás televisores con figuras que saltan de la pantalla en todos lados, incluida tu sala.

La segunda tendencia que está a punto de explotar es la innegable llegada de las tablets, estos híbridos entre computadoras portátiles, con funcionalidades de *smartphone* y centros de entretenimiento. Desde el lanzamiento del iPad, todas las empresas tecnológicas están buscando la manera de entrar en este mercado, que potencialmente podría ser enorme. Hace una década nadie imaginó el impacto que podría tener un reproductor portátil de música, y ahora el iPod es uno de los productos más vendidos del mundo. De la misma forma, todos están apostando a que las tablets serán el siguiente fenómeno portátil. Motorola, BlackBerry, Panasonic, Samsung... todos mostraron nuevos equipos este año en el CES, de lo que parece será el éxito del año.

Lo quiero ya

Esta breve reseña de lo que se mostró en el evento nos sirve para crear una reflexión. Indudablemente, no creemos que sea necesario ni inmediato que debas cambiar tu hábitos de consumo para acomodar alguna de estas nuevas tecnologías. Habrá quienes descarten por completo la compra de un nuevo televisor, por lo menos hasta que el que tienen deje de funcionar, y habrá quienes no puedan esperar para comprar lo que sea que encuentren en primavera en las tiendas. En realidad, te presentamos estas tendencias para que sepas con qué clase de tecnologías te toparás en el futuro, y qué clase de aparatos gobernarán los espacios publicitarios en los meses venideros. Prepárate, porque quieras o no, el cambio en la tecnología es inevitable, y la forma en que consumimos productos, sobre todo medios de comunicación y contenidos, está a punto de cambiar, otra vez.

→ LAS ESTRELLAS DE LA FIESTA

Estos *gadgets* fueron los que más captaron nuestra atención durante el evento, no solo por su desempeño, sino porque es probable que en algún momento cambien las tendencias de consumo, o porque en verdad buscan utilizar los avances para cambiar la vida de las personas. No tomes estas descripciones como recomendaciones, simplemente son lo que a nuestro parecer serán tecnologías que revolucionarán nuestras vidas de una u otra forma.

Lentes con autoenfoque

Para aquellos que necesitan cambiar de lentes a la hora de leer, el modelo emPower, de la marca Pixeloptics, hará obsoleto ese segundo par de gafas. Los lentes tienen un sistema que detecta cuando una persona necesita ver los objetos cercanos y enfoca de acuerdo con lo que se necesita, gracias a una delgadísima pantalla LED que cubre el cristal.

Bastón para ciegos

A través de dos sensores ultrasónicos, el bastón iSonic puede decirle a una persona que sufre de ceguera si tiene obstáculos en un radio de hasta 2 metros. El mango vibra en diferentes intensidades de acuerdo con la cercanía de los objetos, e incluso le dice al usuario de qué color es el elemento que está frente a él a través de una bocina.

Tablets

Mientras que la mayoría de las compañías van por lo menos un año detrás de Apple y su iPad, otras empiezan a tomar forma y ganar cada vez más seguidores. Dentro de las novatas, destacan dos, el modelo Xoom, de Motorola, que es la primera tablet que corre con el sistema operativo Android 3.0 Honeycomb, diseñado especialmente para las tabletas, lo que significa que tu experiencia al utilizarla será totalmente amigable. Fue, sin duda, la tablet más comentada en el evento, y la que se espera tenga mayor penetración en el mercado durante 2011.

La otra tablet que destacó fue el PlayBook (A), creado por BlackBerry, con su propio sistema operativo. Es un poco más chica que el resto de las tablets (mide 7 pulgadas), pero su pantalla es por mucho la mejor, y sus capacidades de alta definición son ideales como centro multimedia, además de ser muy veloz y más práctica que las demás.

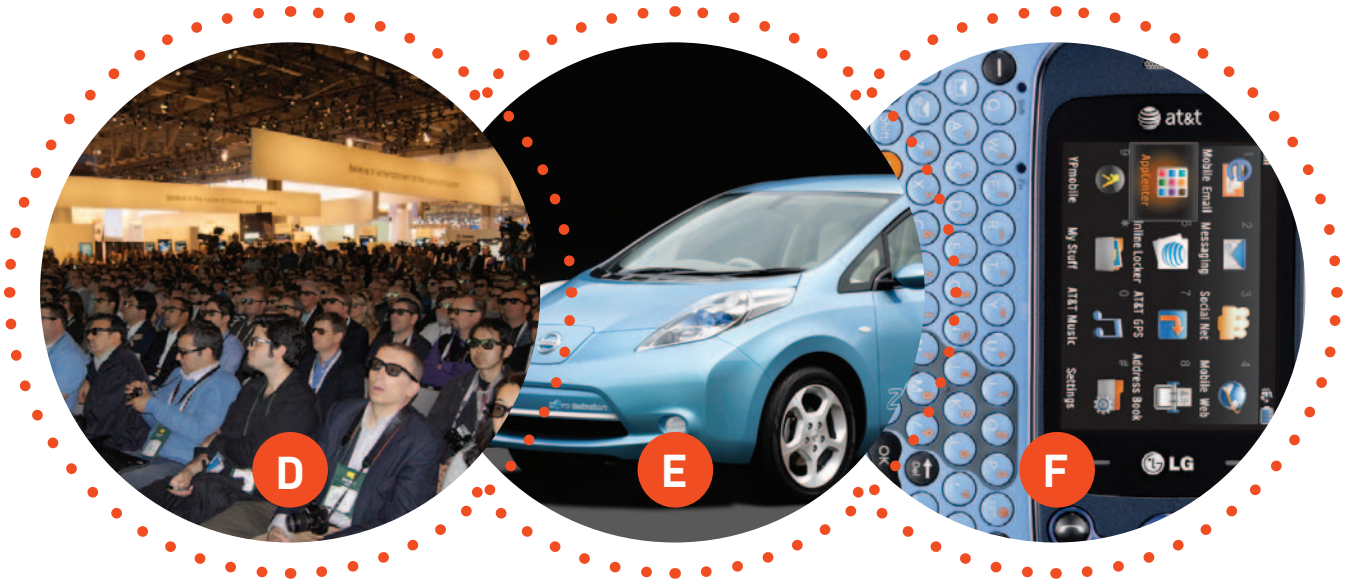
Samsung reforzó su línea Galaxy, y LG y Toshiba anunciaron nuevos modelos de tablets que estarán pronto en el mercado. Cada vez más, parece que tener uno de estos aparatos será la norma para consumir medios, como revistas, libros, videos e incluso para comunicación.

Videocámaras

También el salto a la alta definición sucedió en las videocámaras, de forma que casi todos los modelos que se venden en el mercado actualmente cuentan con la capacidad de grabar en HD (lo viste recientemente en el estudio de calidad de videocámaras, publicado en la **Revista del Consumidor** de diciembre de 2010).

Por eso, este año dos innovaciones grandes destacaron tres modelos de la línea HDR de Sony (B) cuentan con un proyector integrado a la cámara, lo que significa que puedes grabar fiestas de cumpleaños y mostrárselas a toda tu familia con un solo aparato. Todas graban en alta definición, desde luego, y hacen que ver fotos y videos de tus viajes en familia sea una experiencia mucho más sencilla.

En gran medida, el éxito de los equipos 3D dependerá de los contenidos que haya para ellos. Así que Sony pretende convertirnos a todos en usuarios de la tecnología y crear videos caseros tridimensionales. Se llama HDR-TD10 (C), y cuenta con dos lentes que capturan las imágenes al mismo tiempo para lograr el efecto. Puedes ver los resultados con un par de lentes, que incluye la cámara.



Reproductores 3D

Entre los cientos de monitores, televisores, cámaras, laptops y hasta celulares con pantallas 3D (D), hubo un prototipo que podría asemejarse mucho a lo que veremos en el futuro. Sony presentó un reproductor portátil de Blu-ray en 3D, con la particularidad de que no necesitas lentes para ver las imágenes tridimensionales. Ciertamente, la calidad no era la mejor, pero es un gran avance. Para que el 3D funcione de forma comercial, requerirá que los usuarios no necesiten traer puestos lentes todo el tiempo para ver las imágenes, y en ese sentido Sony parece estar a la cabeza. Pasará todavía mucho tiempo para que este prototipo sea una realidad, pero podemos ver lo que seguramente vendrá.

Autos

Casi todas las grandes marcas están tratando de expandir su oferta de autos ecológicos, con tecnologías eléctricas y combustibles alternos. Este año, Nissan tiene la apuesta más grande. Su modelo Leaf (E) será el primer ecovehículo (100% eléctrico) que entrará en producción masiva con decenas de miles de unidades al año, cerca de 150 mil. Nissan estima que para 2030, 10% de los autos del mundo serán eléctricos.

Por otro lado, General Motors mostró un prototipo llamado EN-V, que es, más que un auto, un transportador personal. La idea es que estos vehículos se conduzcan solos: se conecten de forma inalámbrica con otros y puedan formar líneas como si fueran un tren. Esto ahorraría energía, serían muy compactos y evitarían problemas de tránsito y estacionamiento. Pero no te emociones, si se llegan a materializar, estos pods no estarán en el mercado hasta 2030.

Teléfonos celulares

Hubo muchas conversaciones alrededor de los modelos de móviles con 3D, pero en realidad los modelos más festejados fueron presentados por LG, empezando por el Optimus y acabando con el Neon II (F), ambos ideales para redes sociales.

Otros modelos de celulares que utilizan Andrioid en sus versiones más recientes también causaron revuelo, junto con algunos modelos que cuentan con el sistema operativo Windows Mobile, que en la versión presentada en el *show,* luce mucho más intuitivo y con mejor desarrollo que otras ediciones.

La presentación de la nueva red 4G (sobre todo las de los servicios de Verizon y Sprint), que permitirá la transmisión de datos a mucho mayores velocidades, llamó la atención y seguramente será el estándar de los próximos años.

→ VERDE... YA FUE

En los últimos dos años, una incertidumbre económica flotaba en el mundo del consumo, por lo menos en lo que a la Feria de Electrónica de Consumo se refería. Las marcas, obligadas por la crisis a dejar para mejores momentos los aparatos de súper lujo, miraron hacia una creciente tendencia dentro de los consumidores para instalar ahí su argumento de ventas: todo debía ser ecológico. Ese fue el tema central hace un año, y la gente respondió a ello de forma satisfactoria.

Este año, en cambio, ante una mejora en la economía, las marcas se olvidaron casi por completo de ls premisa ambientalista y muy pocos distribuidores tenían en mente la idea de "compañías verdes" al momento de presentarse.

Es una lástima ver que muchas empresas no están en verdad comprometidas con generar menos basura y desechos tóxicos, ayudar al medio ambiente y tener una perspectiva más verde a futuro, y solamente utilizan la preocupación ecológica como un gancho de ventas.

Nuestra recomendación es que cuando vayas a comprar algún aparato, gadget o equipo electrónico, además de fijarte en su diseño y funcionalidad, investigues sobre el compromiso que tiene esa empresa con el ambiente, y prefieras siempre compañías que en verdad incluyen ser amigables con el planeta entre sus prioridades.

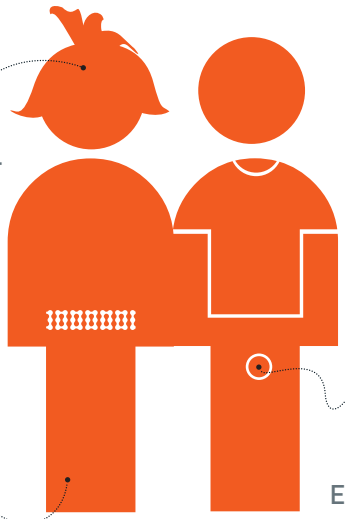
Numeralia

SIN GLOBOS, ¿HAY FIESTA?

A los mexicanos no nos gusta usar condón. El ímpetu sexual nacional debe aún aprender mucho sobre la responsabilidad que implica el uso del preservativo, al menos eso indican los números. Así compramos condones en México.

EL DIAGNÓSTICO

7 de cada **10** jóvenes mexicanos iniciaron su vida sexual entre los 15 y 19 años



50% de los jóvenes de 17 años tiene vida sexualmente activa. De estos solo uno de cada 10 utiliza condón.

36% de jóvenes entre 12 y 19 años con vida sexual activa no usa anticonceptivos.

27.9% de las mujeres y **25.4%** de los hombres entre 15 y 19 años no utilizaron anticonceptivos en su primera relación sexual.

Entre **25 y 40%.** Embarazos en México que son no planeados.

"ALERGIA" AL LÁTEX

Condones que compra al año una persona en Estados Unidos → 16

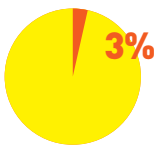
Condones que adquiere cada año una persona en Brasil. → 10

Número de condones, promedio, que utiliza un mexicano al año. → De 3 a 4

EL MERCADO

74.6 MILLONES
Número de condones que se venden al año en México.

925 MILLONES DE PESOS
Valor anual del mercado mexicano de condones.



Caída del mercado mexicano de condones de 2009 a 2010.

Porcentaje de condones importados que se venden en México.

Las 5 marcas más compradas

1. Sico
2. Trojan
3. Condones M
4. Durex
5. Prudence

Los favoritos

Tipo de condón	% de ventas
Delgados	28
Clásicos	17
Texturizados	14
Anatómicos, de poliuretano con lubricantes, de sabores...	45

Fuente Estudio Retail Index, septiembre a octubre 2010 de AC Nielsen, Encuesta Nacional de la Juventud 2005, Secretaría de Salud, Segunda Encuesta Nacional de Exclusión, Intolerancia y Violencia, Instituto Nacional de Salud Pública 2009

En sintonía con el consumo inteligente

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:00 a 20:30, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

Foto megilles

Los peligros del software malintencionado

La carnada del mal(ware)

Caballos de Troya, gusanos, bots, spyware. Alguien, en alguna parte del mundo, quiere filtrar software malicioso en tu computadora a través de internet. En el mejor de los casos, hará que tu equipo trabaje lento. En el peor, puede robar tu identidad y dinero. Qué pena: Cameron Diaz es el gancho.

Si últimamente has buscado novedades sobre Cameron Diaz en internet, tienes que saber algo: una de cada 10 páginas encontradas no contendrán videos ni fotos de la actriz, sino programas malignos que buscan dañar tu equipo y robar la información que contiene. Así lo reporta la compañía de seguridad McAfee en su estudio Most Dangerous Celebrities 2010, en el que revela el riesgo de toparse con malware (una contracción de *malicious software)* al momento de buscar información de atletas, músicos, políticos, comediantes y estrellas de Hollywood en la red. La clasificación, adivinaste, es liderada por Diaz.

Y es que los cibercriminales suelen utilizar los nombres de celebridades para llevar a los usuarios de internet hacia páginas que en realidad están cargadas de software malicioso. "El malware apuesta al morbo que nos puede generar una noticia atractiva o la curiosidad de las personas para acceder y dar clic o descargar cosas que terminan por infectar el equipo", comenta Rubén Aquino, subdirector de seguridad en la información de la Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación de la UNAM.

Computadoras zombi

El término "virus" para denominar a todo aquel software que afecta a las computadoras se ha vuelto un tanto arcaico. En realidad los códigos maliciosos han evolucionado, tanto en nombre como en poder de afectación. Actualmente, se le denomina malware a todo aquel software diseñado para dañar algún equipo o aprovechar sus recursos (o los de toda una red de computadoras) sin consentimiento de los usuarios legítimos. De acuerdo con Microsoft, estos son los tipos de malware más conocidos:

Virus Programa informático que infecta a otros programas y los modifica para incluir una copia de sí mismo.
Gusano Tiene como fin replicarse, pero a diferencia de los virus no modifica otros programas.
Troyano Aplicación aparentemente legítima y útil que, en realidad, realiza

acciones dañinas. No puede autorreplicarse ni infectar archivos.
Backdoor Permite control remoto del sistema sin una autentificación legítima.
Spyware Recolecta y envía información privada a un servidor sin el consentimiento del usuario.
Diales Realiza llamadas a través del módem para conectar a internet y utiliza números de tarifa adicional, lo que provoca un aumento en la factura telefónica del usuario.
Keylogger Captura las teclas pulsadas por el usuario para obtener datos sensibles como contraseñas.
Adware Muestra anuncios o abre páginas no solicitadas.

Y hay muchos más, pero actualmente, comenta el profesor Rubén Aquino, integrante del Proyecto Malware de la UNAM, "el principal software malicioso son los bots, programas que deja la maquina en un estado zombi, es decir, se instalan en la máquina sin realizar acciones inmediatas, pero lista para recibir órdenes desde China o desde al lado de tu casa".

Una vez que tu máquina ha sido infectada, se agrega a otros miles de computadoras zombi para formar una *botnet,* red de datos de usuarios que es bien pagada en el mercado negro de internet: cuando se ha reunido una *botnet* suficientemente grande, esta se renta a *spammers* que la aprovechan para enviar miles de correos spam o a defraudadores que la utilizan para robar datos de identidad de las personas. Lo que conocemos como *phising* y *pharming,* que son correos que nos llevan a falsas páginas de bancos para obtener nuestros datos de banca en línea. "México está entre uno de los diez países con más infecciones de este tipo. A principios de este año detectamos que cerca de 200 mil equipos en el país tenían alguna infección de algún tipo de software malicioso. Pero eso es sólo lo que nosotros vemos, puede ser que haya más. No hay una organización que tenga los datos de todo lo que está pasando en internet", diagnóstica Aquino.

Para saber si tu computadora está infectada con malware, busca estos síntomas: ejecución de procesos desconocidos en tu sistema, procesamiento lento, interrupción a la conexión a internet y aparición de ventanas con mensajes emergentes.

Cómo combatir al malware

La principal forma de protegerse es aprovechar al máximo todos los beneficios que nos da la tecnología y utilizar el sentido común. He aquí las recomendaciones del especialista en seguridad informática de la UNAM, Rubén Aquino:

1 Ten buenos hábitos de navegación Revisa que ese mail que estás a punto de abrir proviene de una fuente confiable o con la que hayas tenido un contacto previo, y no proporciones información confidencial en cualquier portal en internet.

2 Instala un firewall personal Todos los sistemas operativos tiene la oportunidad de habilitarlo para proteger al equipo del malware que existe todo el tiempo en la red.

3 Mantén tus sistemas al día Procura actualizar tu sistema operativo y aplicaciones tan pronto como estén disponibles, ya que las versiones más actuales corrigen algunos problemas de seguridad del software.

4 Instala una herramienta antimalware Varios fabricantes de computadoras tienen versiones gratuitas de antivirus que protegen en un nivel aceptable.

En la página www.seguridad.unam.mx/usuario-casero/ puedes encontrar mucha más información al respecto. Y si sospechas que esa fotografía o video que estás apunto de bajar de la red contiene malware, utiliza alguno de los analizadores de archivos que existen en línea y que son gratuitos, como los que puedes encontrar en la página virustotal.com y virus.org.

Algo que para nada está de más que sepas: si insistes en bajar imágenes de, digamos, alguna mujer bonita: 20% de los resultados de la búsqueda "Julia Roberts and downloads" te traerán como regalo no deseado un archivo con alguna versión de malware, así que no tomes a la ligera tus búsquedas. ***—Armando Aguilar***

TOP10

Las celebridades más "peligrosas"

A decir de McAffe, estos son los famosos con los que corres más riesgo de recibir una sorpresita maliciosa al momento de buscarlos en internet:

1 Cameron Diaz
2 Julia Roberts
3 Jessica Biel
4 Gisele Bündchen
5 Brad Pitt
6 Adriana Lima
7 Jennifer Love Hewitt y Nicole Kidman
8 Tom Cruise
9 Heidi Klum y Penelope Cruz
10 Anna Paquin

Los efectos de las harinas en tu salud

Adictos a lo esponjosito

Si alguna vez te has preguntado por qué no se te antojan las ensaladas con el mismo fervor que una pizza o un bizcocho, aquí te diremos las razones que van más allá de una simple diferencia de sabor y consistencia.

Por Montserrat Bustos

No finjas. Te encantaría decir que eres de los que se pasan de largo el pasillo de galletas y pastelitos cuando vas al súper, y que ni por error respiras profundo para disfrutar el olor de pan calientito cuando estás en una panadería. Así que quien esté libre de antojos de pizza o de un bizcochito para acompañar el café, que tire la primera migaja. El ingrediente harina es la clave que explica esa reacción impulsiva por incluir algo crocante en la dieta. A todos nos encantaría ignorar las harinas en cualquiera de sus formas, pero su envolvente atractivo y tus irresistibles ganas por devorarlas, hacen una mala combinación (un poco peor de lo que te imaginas). Los expertos nos desmenuzan el proceso por el que pasan las harinas antes y después de que se conviertan en tu comida.

Del costal a tus células

Todo inicia con los cereales (avena, trigo, maíz, centeno, cebada, etc.), que en su estado natural son fuente de fibra de primera calidad y numerosos nutrientes: proteínas, carbohidratos, vitaminas del complejo B, grasas y minerales. Es en este punto cuando la industria alimentaria opta por producir con ellos harinas integrales (que conservan las propiedades nutricionales) o refinadas (las cuales carecen de nutrientes pero con un poder altamente adictivo). Enrique Martínez, académico de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán e ingeniero en alimentos con especialidad en cereales, destaca que la gran diferencia entre ambas, es que las integrales proporcionan energía en forma gradual, sin desequilibrar los niveles de glucosa en sangre; sus calorías son metabolizadas por el hígado, transformadas en glucosa y distribuidas en el organismo en forma de energía que se libera conforme el cuerpo lo necesita. Mientras que para obtener harinas blancas, los cereales experimentan un proceso de molienda y refinamiento que implica aplastar y trocear los granos enteros para despojarlos del salvado (rico en fibra) y del germen (que contiene proteínas, vitaminas, minerales y grasas insaturadas); lo único que queda es el endospermo (hidratos de carbono), lo que lo convierte en un alimento pobre desde el punto de vista nutricional.

El problema comienza en el instante en que pruebas ese producto "refinado" (inserta aquí tu botana favorita, pastelitos, bocadillos o galletitas). Una vez ingerido, el organismo altera los niveles de glucemia, es decir, el rango que mide los niveles de azúcar en sangre. "El estándar mundial es entre 60 y 90 mg (miligramos) por dl (decilitros). Sin embargo, en México este parámetro se extendió de 75 hasta 115 mg por dl, entonces basta que un mexicano reciba una "patada" extra de glucosa para que entre en un estado

CONAMED 15

15 años de solucionar controversias en salud

En CONAMED, un equipo de expertos atenderá tu caso

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Industria harinosa

- A los cereales procesados se le elimina la fibra alimenticia, al no encontrarse esta presente, permite que el azúcar que llega al intestino entre más rápido a las células para que tengas energía instantánea.
- Incrementan la cantidad de fructosa (azúcar muy parecida a la glucosa pero con mayor poder edulcorante) sensible a las enzimas salivares para que posea un sabor más agradable que su réplica llena de fibra.
- Retirarle el salvado sirve para fabricar pastas y panes blancos con una textura más suave, fácil de masticar.
- Al ser productos industriales, la fabricación en masa de las harinas refinadas disminuye los costos de producción.

Fuente Enrique Martínez, académico de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán e ingeniero en alimentos especialista en cereales

de hiperglucemia que a su vez desencadena señales hormonales", menciona Genaro Matus, académico de la Facultad de Medicina de la UNAM y especialista en proteínas implicadas en el metabolismo intermediario.

Ascenso y caída de energía

Supongamos que tu desayuno de costumbre consiste en tres *hot cakes,* con miel, una malteada, dos huevos estrellados y tres rebanadas de pan blanco con mermelada. El cuerpo capta toneladas de azúcar dentro de sus células, de inmediato el páncreas libera insulina y deja de generar "la hormona del ayuno" llamada glucagón, responsable de que no sientas hambre. "Se lleva a cabo la glucólisis, en donde el azúcar se canaliza hacia diferentes destinos y en este caso se acumula en forma de grasa mientras sientes un disparo de energía que te pone de buen humor, te ayuda a concentrarte y te hace caminar más rápido cuando sacas a pasear al perro. Después de ese pico de entusiasmo (que no dura mucho), aumenta la secreción de adrenalina, dopamina y cortisol, hormonas que al resentir la pérdida de azúcar actúan para contrarrestar cualquier molestia: estrés, mareos, dolor de cabeza, sudoración... "Entonces los hiperglucémicos, son aquellos que apenas disminuye la glucosa en su cuerpo van a la tiendita a comprar unas papas o un pastelito para calmar su ansiedad o depresión; y hacen de este hábito un círculo vicioso", señala Matus.

La pasión nacional

Tener mucha azúcar en la sangre permite que el páncreas secrete más insulina. "La insulina es una hormona que en condiciones normales le indica al organismo: 'forma glucógeno, almacena triglicéridos y colesterol', pero en el caso de los hiperglucémicos los lípidos se elevan y aumenta la rigidez de las membranas celulares' lo que ocasiona que el corazón triplique su velocidad de bombear la sangre; también significa que el riñón trabaje cinco veces más rápido y que las nefronas se ensanchen, lo que desencadena un descontrol en la filtración sanguínea", explica el especialista.

En resumen, el exceso de azúcar proveniente de las harinas refinadas puede modificar el transporte de los nutrientes y provocar lesiones celulares", afirma Genaro Matus. A nivel orgánico se alteran muchas funciones metabólicas y hormonales, mientras que

en el cerebro se discute otra batalla. “Consumir pasteles, pan o cualquier alimento elaborado con harinas de alta capacidad de absorción, es una adicción socialmente aceptada, porque el azúcar, al igual que el tabaco, alcohol y drogas, actúa con quimiorreceptores que a corto o largo plazo pueden llegar a desarrollar una dependencia”, concluye. De acuerdo con el especialista, entre más acostumbrado estés al azúcar, mayor será el consumo para satisfacer tu necesidad; el umbral de saciedad aumenta.

Ricos, bonitos y baratos

¿Las harinas que venden en nuestro país son de mala calidad respecto a las que se venden en otros países? La respuesta es no necesariamente. “Lo que sí es una realidad es que los estándares de calidad de Europa o Estados Unidos, por ejemplo, son más estrictos y se vigila con más rigor el contenido de los ingredientes para prevenir enfermedades asociadas al consumo de los productos. En México, se busca vender productos que tengan buena apariencia, que no tengan una concentración anómala de metales y que sean accesibles, también influye la carencia de educación por parte de las escuelas e instituciones clínicas para reconocer lo que puede llegar a ser tóxico a largo plazo”, afirma Matus.

Ahora ya sabes cómo se procesa la harina; su consumo responsable queda en tus manos.

2.6% es el porcentaje de prevalencia de enfermedad celiaca entre los mexicanos, de los cuales sólo el 9% sabe que lo son.

Fuente Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

El gluten, otra vez

Si últimamente has encontrado en el súper productos libres de gluten o pastelerías que ofrecen panes para celiacos, no es casualidad. La enfermedad celiaca consiste en una intolerancia al gluten, una proteína presente en el trigo, la cebada, el centeno y la avena, que afecta la flora intestinal conforme se añaden harinas y a la larga acaba haciendo un intestino liso similar a una manguera, es decir, sin vellosidades que absorban los nutrimentos, lo que resulta en una severa anemia. “No significa que la intolerancia vaya en aumento, sino que están surgiendo más casos debido a que la comunidad médica ha puesto mayor atención y se están haciendo más investigaciones; por ejemplo, frente alguna sospecha, los médicos ya pueden mandar hacer análisis y biopsias para diagnosticar o descartar esta condición en los pacientes como parte de un estudio de rutina, lo que facilita que se descubran más casos, sobre todo en los adultos mayores”, aclara Óscar Hernández Hernández, coordinador de Celiacos de México. Si bien la intolerancia al gluten tiene un origen genético, el entrevistado menciona que los hábitos alimentarios también influyen porque la industria utiliza muchos aditivos derivados del trigo refinado que pueden provocar enfermedad celiaca (entre 95 y 97% de la comida industrializada contiene gluten), incluso en personas que no tengan propensión genética. Otro factor que influye en este resurgimiento del gluten es que la mayoría de la gente cree que los productos para celiacos ayudan a bajar de peso por una supuesta reducción de carbohidratos en su contenido, sin embargo esto es falso, lo que sí es cierto es que al estar preparados con harinas que no son tan refinadas, tiene buena cantidad de fibra y conservan las cualidades nutricionales de los cereales.

Tecnología Doméstica Profeco

PASTA DE DIENTES

Adquirir hábitos de higiene adecuados es la mejor forma de mantener una dentadura saludable. Una de las prácticas más sencillas es lavarse los dientes después de cada alimento, así que prepara esta pasta para limpiarlos y tener un aliento fresco.

INGREDIENTES

- 3 ¼ cucharadas de agua
- 1 cucharada de glicerina pura*
- ¼ de cucharadita de mentol*
- ¼ de cucharadita de carbonato de magnesio*
- la puntita de una cucharadita de fluoruro de sodio*
- 4 gotas de esencia de menta*
- 1 cucharadita de lauril sulfato de sodio*
- ½ cucharadita de carboximetil celulosa*

*Se consiguen en droguerías o farmacias grandes.

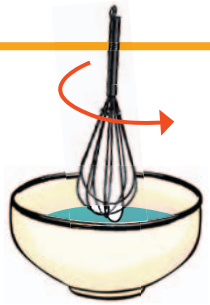
UTENSILIOS

Agitador de globo, un tazón y un tarro de plástico de 100 ml para envasar.

PROCEDIMIENTO

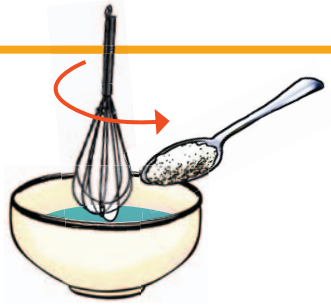
1

Vierte en el tazón el agua, la glicerina y el mentol.

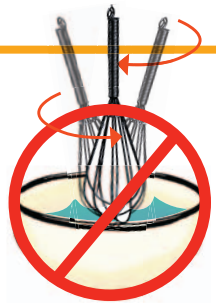


Agita con el batidor de globo hasta que se disuelvan perfectamente

3



Agrega el lauril sulfato de sodio y agita suavemente hasta disolverlo.



En serio: ¡hazlo muy, pero muy suavemente!

RECOMENDACIÓN

Para blanquear los dientes puedes agregar una cucharadita de bicarbonato de sodio. Esta pasta de dientes no se recomienda qe la usen los niños menores de seis años. Para niños mayores se aconseja omitir el mentol y agregar alguna esencia de frutas, como cereza.

Tiempo de preparación: 20 minutos

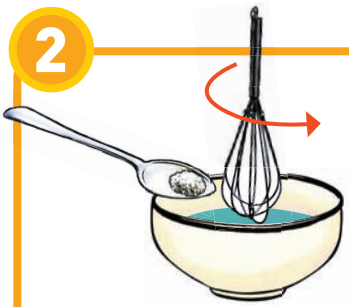
Caducidad: 6 meses

Rendimiento: 100 ml aproximadamente

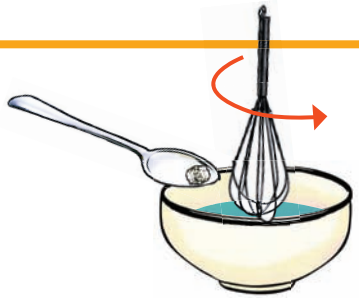
En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon)* = 15 ml, 1 cucharadita *(tea spoon)* = 10 ml, 1 taza = 250 ml

40%
de ahorro comparado con el producto comercial

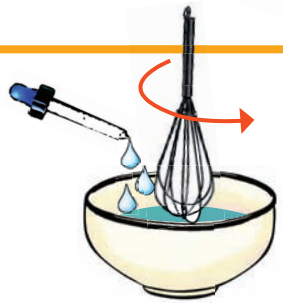
2



Sin dejar de agitar agrega el carbonato de magnesio,

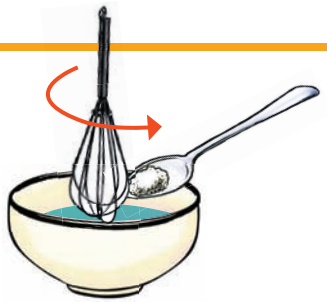


el fluoruro de sodio



y la esencia de menta.

4



Incorpora el carboximetil celulosa mientas continúas usando el agitador de globo.

5

Vierte la mezcla en el tarro de plástico.

CONSERVACIÓN
En un lugar fresco y seco

¡SIN EXCUSA NI PRETEXTO!
Conserva los ingredientes químicos bien etiquetados para identificarlos y nunca utilices envases de alimentos o bebidas para almacenarlos. Además, la fecha de caducidad debe quedar muy visible en la etiqueta.

Validación técnica maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

Diván de nutrición

NATURAL, INCLUSO EL AGUA

¿El agua mineral es más saludable que los refrescos azucarados? Claro, pero debes limitar su consumo. Nuestra experta en nutrición te saca de dudas.

BURBUJAS DE CUIDADO

Como una alternativa a las bebidas azucaradas, me gusta consumir agua mineral. Sin embargo, tengo reservas acerca de con qué frecuencia es adecuado consumirla.

—Héctor López

Eliminar o disminuir el consumo de bebidas endulzadas con azúcar es una excelente decisión. Sin embargo, es mucho más adecuado tomar el agua natural, sin gas. Un consumo excesivo de agua mineral no es lo más conveniente, ya que contiene más sodio que el agua natural por lo que puede provocar retención de líquidos. Además, si existen antecedentes familiares de formación de cálculos en los riñones o tu dieta es rica en sodio, no debes de consumir grandes cantidades de este líquido. Te recomiendo que no consumas más de cuatro vasos por semana.

CERO GRASA, A FUERZAS

¿Qué me recomiendas comer si no tengo vesícula? No puedo digerir las grasas saturadas, sobre todo animales.

—Angie

Además de suspender las grasas saturadas, tienes que quitar leche entera, yogur, quesos fuertes, huevo y consumir poco aguacate, nueces, almendras, pistaches, cacahuates, aceites y chocolate.

Puedes comer todo tipo de verduras, frutas, cereales integrales, pollo sin piel y sin grasa, filete de pescado, atún en agua, carne de res sin grasa (magra), carne de cerdo sin grasa (lomo), quesos con poca grasa (panela, cottage, requesón fresco) y leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, alubias).

Si tu operación es reciente, es normal que en cuanto consumas alimentos con grasa te sientas muy mal, poco a poco debes sentirte mejor, pero si esto no sucede es mejor que visites a tu médico.

CARNE EN EXCESO

¿Por qué se recomienda consumir con moderación carne roja y comer con mayor frecuencia carne de aves ?

—Luis E. Cabrera

El problema con el consumo de carne roja es la frecuencia y la cantidad con que se come, ya que muchas personas consumen este tipo de carne más de tres veces por semana. Se recomienda el consumo moderado porque contiene grasas saturadas, las cuales favorecen el riesgo de incrementar los niveles de colesterol en la sangre; además de provocar ácido úrico alto. Cuando compres carne roja trata de elegir la carne con menos grasa posible, cortes que se consideran magros como lomo, filete o carne molida de primera calidad.

Una porción adecuada de carne es entre 100 a 120 gr en cocido (3.5 a 4.2 onzas: aproximadamente el tamaño de la palma de la mano), una o dos veces por semana. El problema es que en la mayoría de los restaurantes sirven porciones que van de 200 a 400 g (8 a 16 onzas), lo cual es excesivo y el organismo no es capaz de digerir adecuadamente una cantidad tan grande de este alimento. Si se invita a consumir con más frecuencia carne de aves es porque estas contienen menos grasas saturadas.

La nutrióloga Leticia Huerta *responderá a las dudas sobre el tema que lleguen a* ***rconsumidor@profeco.gob.mx.*** *Ojo: las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI.*

Gráfico Gerardo Terán

Acuerdo que mejorará la ética de los servicios de cobro

El temible Sr. Cobranza

Nadie dice que cobrar sea un trabajo fácil, pero hasta para demandar un adeudo se debe tener estilo. O mejor dicho, ética. Y de hecho los Señores Cobranza, agremiados en la Asociación de Profesionales en Cobranza y Servicios Jurídicos (Apcob), tienen un código al respecto. No llamarás al deudor en horarios inadecuados, evitarás el uso de palabras altisonantes y no amenazarás al deudor con meterlo a la cárcel, son algunos de sus mandamientos. El problema es que abundan los cobradores que suelen utilizar las peores tácticas para cobrar.

Por ello, **Profeco** firmó un convenio de colaboración con la Apcob en el que se establece que la primera podrá recibir las quejas de los consumidores que denuncien malos tratos de los cobradores y enviarlas directamente a la segunda, que se compromete a atenderlas y, dado el caso, sancionarlas en un plazo no mayor a tres meses. "Tanto **Profeco** como Apcob reconocen la importancia de la cobranza en la actividad económica del país y coinciden en la necesidad de que esta se desarrolle con estricto apego a derecho y basada en principios éticos, profesionales y tecnológicos en beneficio de la población", destaca el convenio.

Debido a la naturaleza jurídica del sector, los despachos de cobranza no son, en sí, competencia directa de **Profeco** (no son proveedores de servicios); sin embargo, se han detectado un número significativo de reclamaciones de consumidores provocadas por empresas de cobranza que no realizan su trabajo con apego a principios éticos. Por eso, con este convenio **Profeco** adopta un papel de vínculo y asesoría para que los deudores que enfrentan un problema de crédito (sin importar su naturaleza: bancario, de tienda departamental o de una compañía telefónica) puedan hacerlo por los mecanismo legales que les aseguren un trato digno.

La "buena cobranza" tiene lógica: un deudor al que se le ayuda a encontrar la solución a su problemática financiera hará todo lo posible por pagar; mientras que la vía más factible para que el Señor Cobranza nunca vea su dinero es ofender al deudor. De todas formas, si esa persona que llama por teléfono para cobrar un adeudo no entiende de ética ni de lógica, ahora los consumidores pueden comunicarse al Teléfono del Consumidor (5568 8722 desde el DF y área metropolitana, y 01800 468 8722, larga distancia sin costo en el resto del país), recibir orientación y descubrir que, cuando hay voluntad de pagar, el temible Señor Cobranza no lo es tanto. ***—Armando Aguilar***

↘ Cuestión de ética

Estos son algunos de los artículos del Código de Ética de las Obligaciones para con los Deudores de la Apcob:

Artículo 1 Identificarse plenamente al momento de realizar la cobranza.

Artículo 3 No establecer contacto con los deudores en horarios y lugares que resulten inadecuados para el cobro.

Artículo 4 "...se evitará hacer uso de lenguaje obsceno o de palabras altisonantes con el deudor, sus familiares, amigos o compañeros".

Artículo 6 "...no deberán ostentarse como representantes de órgano jurisdiccional u otra autoridad".

Artículo 7 No engañar al deudor con el argumento de que al no pagar su deuda, comete delito sancionado con privación de la libertad.

Artículo 11 Ayudar a los deudores a encontrar una solución.

Artículo 13 No utilizar papelería que simulen instrumentos legales.

Fuente apcob.com.mx

Consumo cultural

El consumo no solo se ejerce, también sirve para entender a la sociedad en que vivimos. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

ANTÍDOTO A LOS ESNOBS

Salida hacia la tienda de regalos
Exit Through The Gift Shop
Documental, 2010
Bansky

Bansky es tal vez el más famoso exponente del *street art* o graffiti, pero nadie ha visto su cara. Sin embargo, este documental (¿falso?) lo tiene como director. *Salida hacia la tienda de regalos* lo muestra encapuchado y con la voz cambiada al comienzo: "Esta iba a ser una película sobre mí, pero la persona que me grababa resultó ser más interesante que yo", presenta el artista. Así, Thierry Gueta, un francés que en un principio se encargaría de filmar a Bansky y sus aventuras como grafittero fantasma, termina convirtiéndose en artista él mismo, logrando un éxito inusitado. En un principio, la película parece seria y real, pero algunos guiños irónicos hacen pensar que puede ser una broma y una crítica al consumo, las apariencias y el esnobismo del mundillo del arte.

En el filme aparecen otros artistas urbanos reconocidos mundialmente como Space Invader o Shepard Fairey. Puedes encontrar más información sobre el documental en la página banksyfilm.com.

RESPUESTAS A LA ADICCIÓN DEL BALÓN

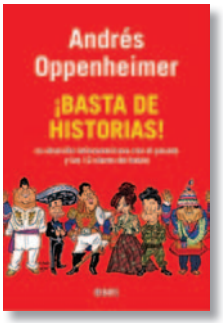
¡El futbol es así!
(Soccernomics)
Una explicación económica sobre los mitos y verdades del deporte
Simon Huper y Stefan Szymanski
Empresa Activa, 2010

Un economista y un periodista que se especializa en el deporte analizan los frecuentes equívocos y sorprendentes realidades del juego que más pasiones despierta: el fútbol. ¿Son en realidad injustos los penales? ¿Por qué los clubes de futbol no ganan dinero ni deberían? ¿De verdad los jugadores rubios son más cotizados? ¿Cuál es el país que más ama el futbol? Con detalladas explicaciones, debates, y extrañas pero sensatas teorías, Huper y Szymanski, ambos ingleses, demuestran cómo albergar un mundial no necesariamente enriquece a un país, pero sí puede cambiar en forma notoria sus índices de felicidad. Una lectura recomendable para fanáticos que gusten discutir con nuevos argumentos.

LA EDUCACIÓN SIN COMPLACENCIA

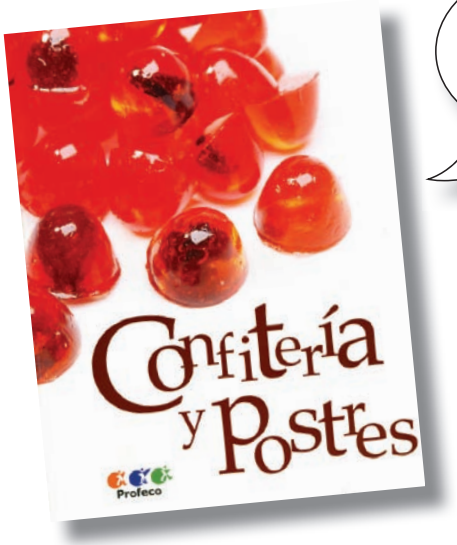
Basta de historias
La obsesión latinoamericana con el pasado y las 12 claves del futuro
Andrés Oppenheimer
Debate, 2010

¿Qué tipo de estudios y políticas educativas se siguen en los países más desarrollados y exitosos? ¿Qué denominadores prevalecen en los menos afortunados? Aprovechando los recientes aniversarios bicentenarios latinoamericanos, y en un recorrido por varios países del mundo, el periodista Andrés Oppenheimer saca a relucir obsesiones, métodos, mitos y costumbres que bloquean el crecimiento de los pueblos. Con un enfoque liberal, datos de organismos internacionales y entrevistas con personalidades de la educación, *Basta de historias* es una herramienta interesante de reflexión e incluso de toma de decisiones de carrera personales.



No debas letras, mejor cómpralas

CONOCE LOS NUEVOS LIBROS DE CONSUMO INTELIGENTE PUBLICADOS POR PROFECO:



$60.00

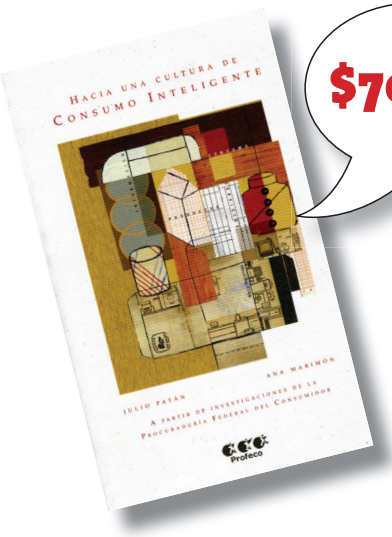
Confitería y postres
La mejor y más dulce colección de Tecnologías Domésticas Profeco, para hacer en casa

$60.00

Políticas públicas de consumo
Antología de temas selectos de consumo, concebidos por especialistas mundiales en el tema

$80.00

Primeros auxilios para el planeta azul
Ecología para pequeños consumidores. Pasta dura, completamente ilustrado



$70.00

Hacia una cultura de consumo inteligente
Reflexiones sobre los Siete Pasos del Consumo Inteligente, para empoderar a los consumidores

Adquiérelos en el Centro de Documentación de Profeco (Cedoc) ubicado en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México, Distrito Federal. Para más información llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el DF y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país, o envía un correo electrónico a memaldonador@profeco.gob.mx

Tú tienes el poder, y Profeco te respalda

Vivir Mejor

Estudio de calidad: condones

EL PRODUCTO VITAL A PRUEBA

Toda una sorpresa. Después de miles y miles de pruebas, identificamos los condones que podrían ser riesgosos para ti y los que sí son confiables. Descubre cuáles condones no fallaron en ninguna de nuestras pruebas. Es por tu seguridad.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ANÁLISIS:
30 DE JUNIO AL 10 DE DICIEMBRE DE 2010

MARCAS Y MODELOS ANALIZADOS:
25/66

PRUEBAS REALIZADAS:
68,813

Lo que menos quisiéramos es empezar este estudio con un catálogo de malas noticias; sin embargo, la realidad se impone: durante 2010, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, 2.7 millones de personas en el mundo se infectaron con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). La relación con nuestro producto en cuestión es más que evidente, ya que la mejor forma de evitar el contagio de VIH siempre será el sexo seguro y protegido; no obstante, de acuerdo con la última Encuesta Nacional de la Juventud, 48% de los jóvenes mexicanos con vida sexual activa no usa anticonceptivos. Tal vez eso explique que entre los jóvenes la principal fuente de transmisión de los nuevos casos de VIH es la sexual, 98.6% entre los hombres y 99.1% entre las mujeres.

48% de los jóvenes mexicanos con vida sexual activa no utiliza ningún tipo de anticonceptivos, cifra alarmante.

En Europa, una persona sexualmente activa compra en promedio 16 condones al año mientras que en México, si estiramos los números, apenas adquirimos cuatro preservativos por persona. ¿Por qué no nos gusta usar condón a los mexicanos? Una de las razones principales es la percepción de que "no se siente igual". Lo anterior se comprueba cuando descubrimos que los condones que prefieren los consumidores en nuestro país son los delgados o sensitivos, como les llaman los fabricantes.

De regreso a los datos escalofriantes, se estima que en el mundo entero ocurren cada año más de 300 millones de nuevos casos de infecciones de transmisión sexual (ITS) curables, como la tricomoniasis, clamydia, gonorrea y sífilis. Problemas que el condón bien pudo evitar gracias a su capacidad para

reducir hasta en 10 mil veces la transferencia de fluidos. También entre los problemas más comunes que trae el no usar condón están los embarazos no deseados: la OMS calcula que alrededor de un millón de este tipo de embarazos se presentan diariamente en el mundo, mientras que en México se estima que el 40% de los embarazos son no planeados.

En la actualidad está más que comprobado que una de las mejores formas de prevenir ITS y embarazos no planeados es el uso correcto del condón. Debemos resaltar eso del "uso correcto", ya que la eficacia de un preservativo depende mucho de su uso adecuado. En cuanto a la calidad del producto, no tienes mucho qué buscar, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) pone en tus manos su estudio de calidad de condones 2011, el cual incluye las marcas y modelos de condones más comunes en el mercado nacional.

EL ESTUDIO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 66 modelos de condones masculinos de hule látex de 25 marcas (incluido un modelo de poliuretano) que se encuentran a la venta en el mercado nacional. Cada modelo de condón se sometió a siete pruebas, algunas de las cuales debieron aplicarse en más de 300 piezas.

LO QUE BUSCAMOS

Información al consumidor. Verificamos que el empaque primario (individual) y el empaque secundario (el que contiene uno o más condones en su empaque individual) presentaran en español la información al consumidor que contempla la norma correspondiente: marca, nombre del producto, número de lote, país de origen y el número de registro otorgado por la Secretaría de Salud. También se verificó que incluyeran el nombre y domicilio del fabricante o importador, las leyendas precautorias obligatorias y la fecha de caducidad. Todas las muestras analizadas presentaron completa la información requerida.

¿Cuánto miden, en realidad? Nos aseguramos de que el largo, ancho y espesor de cada condón no fuera mayor ni menor a 2 mm de lo declarado en su etiquetado. Todas las marcas de condones analizados cumplieron en este renglón.

¿Tienen defectos visibles? Verificamos, por inspección visual, que los condones analizados estuvieran libres de orificios, rasgaduras, escurrimiento del látex, partículas de materia extraña incrustadas en la película, suciedad, protuberancias o excedentes de material, adherencia de las paredes al ribete (que no permita desenrollar el preservativo) o borde no uniforme, burbujas, pliegues permanentes con adhesión de la película y decoloraciones en aquellos condones pigmentados.

¿Presentan orificios o rasgaduras? Llenamos los preservativos muestra con 300 ml de agua para verificar que no presentaran fugas en sus paredes (a una distancia mayor a los 25 mm con respecto al extremo abierto del condón).

¿Qué tan resistentes son? (volumen y presión de estallamiento). La prueba consistió en llenar los condones con aire limpio (a una velocidad constante y a una presión mínima de 1 kilopascal, una unidad de presión muy usada en química), exento de aceite y vapor de agua. Repetimos esta prueba en 80 muestras más que previamente fueron sometidas a una temperatura de 70°C durante 170 horas, para provocar un envejecimiento acelerado de las mismas. Así, al simular el almacenamiento de los condones en estante por tiempos prolongados, podemos determinar si los condones representan un riesgo considerable cuando se usan en una fecha cercana a la de caducidad.

¿Qué tan hermético es su empaque? Comprobamos que su empaque primario fuera lo suficientemente hermético como para asegurar la integridad física del producto, incluso bajo periodos prolongados de almacenamiento (dentro de su caducidad declarada) o por estar expuesto a un maltrato físico moderado durante su transporte.

Solidez del color. En los condones de color, verificamos que el pigmento no se desprendiera de sus paredes.

EL PODER DE UN CONDÓN

El condón reduce hasta 10 mil veces la transferencia de fluidos, lo que disminuye significativamente el riesgo de transmisión del VIH/SIDA. En pruebas de laboratorio realizadas por la Agencia de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) se ha demostrado que los condones de látex no permiten el paso de fluidos como la sangre, semen y virus que provocan infecciones de transmisión sexual. De acuerdo con los fabricantes, el uso correcto del condón protege al usuario hasta en un 99% de contraer dicha infección.

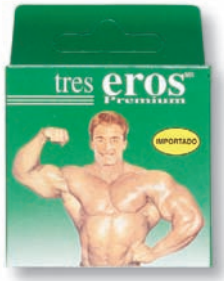
CONDONES NATURALES

		Prudence Clásico (Malasia)	Trojan Extra Fuerte (Alemania)	Sico Ther Maxx Skin (de poliuretano) (Malasia)	Greco Regular Liso (México)
Presentación (no. de piezas)		3	3	2	3
Calificación global		😃	😃	😃	😃
		100	100	100	98
Integridad del empaque primario (hermeticidad)		Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
Defectos	Defectos visibles	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	Orificios y rasgaduras	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
Volumen y presión de estallamiento en estado natural		😃	😃	😃	😃
Volumen y presión de estallamiento en estado envejecido		😃	😃	😃	😃
Dimensiones		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Características		Liso lubricado	Liso lubricado	Lliso lubricado de poliuretano	Liso lubricado
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa

		Don Juan Regular Liso (México)	Encanto Lisos Lubricados (México)	Everything Lisos Lubricados (México)	Premiere Securite Máxima Seguridad (México)
Presentación (no. de piezas)		4	3	3	3
Calificación global		😃	😃	😃	😃
		97	97	97	97
Integridad del empaque primario (hermeticidad)		Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
Defectos	Defectos visibles	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	Orificios y rasgaduras	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
Volumen y presión de estallamiento en estado natural		😃	😃	😃	😃
Volumen y presión de estallamiento en estado envejecido		😃	😃	😃	😃
Dimensiones		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Características		Liso lubricado	Liso lubricado	Liso lubricado	Liso lubricado
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa

SIMBOLOGÍA EXCELENTE MUY BUENO BUENO

	Big Boy Lisos Lubricados (México)	M M Force+Multi-O Mayor Placer (México)	Sico Pleasure (Alemania)	Do It Lovely Aroma Fresa (México)	Do It Lovely Aroma Mango (México)
	3	3	3	3	3
	😀	😀	😀	😀	😀
	98	98	97	97	97
	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	😃	😃	😀	😀	😀
	😀	😀	😃	😃	😃
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Liso lubricado	Liso lubricado	Lubricado texturizado	Liso lubricado con aroma	Liso lubricado con aroma
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa



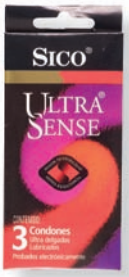
	Premiere Ribbed (México)	Beyon Smooth Ok (Tailandia)	Tres Eros Premium (Tailandia)	Durex Sensación Intensa (Tailandia)	Durex Extra Seguro (Tailandia)
	3	3	3	6	3
	😀	😀	😀	😀	😀
	97	97	97	97	97
	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	😀	😀	😀	😀	😀
	😃	😃	😀	😃	😀
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Lubricado texturizado	Liso lubricado	Liso lubricado	Liso lubricado	Liso lubricado
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

CONDONES NATURALES (CONTINUACIÓN)

		Trojan Clasico-Enz (EU)	Simicondón Max (México)	Durex Comfort (Tailandia)	Don Regular liso (México)
Presentación (no. de piezas)		3	3	3	3
Calificación global					
		96	96	95	95
Integridad del empaque primario (hermeticidad)		Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
Defectos	Defectos visibles	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	Orificios y rasgaduras	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
Volumen y presión de estallamiento en estado natural					
Volumen y presión de estallamiento en estado envejecido					
Dimensiones		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Características		Liso lubricado	Lubricado texturizado	Liso lubricado	Liso lubricado
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa

		Do It Lovely Aroma Plátano (México)	Instinct Clásico (México)	M Texturizado (México)	Profilatex Lisos Lubricados (México)
Presentación (no. de piezas)		3	3	3	3
Calificación global					
		95	95	94	94
Integridad del empaque primario (hermeticidad)		Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
Defectos	Defectos visibles	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	Orificios y rasgaduras	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
Volumen y presión de estallamiento en estado natural					
Volumen y presión de estallamiento en estado envejecido					
Dimensiones		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Características		Liso lubricado con aroma	Lubricado texturizado	Liso lubricado	Liso lubricado
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa

SIMBOLOGÍA EXCELENTE MUY BUENO BUENO



	Ebano Fragancia a Rocío (México)	**Sico** Ultra Sense (Japón)	**M** Natural (México)	**Simicondón** Máxima Seguridad (México)	**Do It Lovely** Aroma Limón (México)
	3	3	3	3	3
	😃	😃	😃	😃	😃
	95	95	95	95	95
	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	😃	😃	😃	😃	😃
	😃	😃	😃	😃	😃
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Liso lubricado con aroma	Lubricado ultra delgado	Liso lubricado	Liso lubricado	Liso lubricado con aroma
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

	Durex Profam (India)	**Simicondón** Ultra Sensible (México)	**Oasis** Cuando lo Haces... (México)	**Trojan** Texturizado Anillado (EU)	**Prudence** Clásico (Malasia)
	3	3	3	3	100
	😃	😃	😃	😃	😃
	94	93	93	93	93
	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	😃	😃	😃	😃	😃
	😃	😃	😃	😃	😃
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Liso lubricado	Liso lubricado	Liso lubricado	Lubricado texturizado anillado	Liso lubricado
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

CONDONES NATURALES (CONTINUACIÓN)

		Trojan Delgado Extra Sensitive (Alemania)	Trojan Delgado ultratexturizado (Alemania)	Sico Safety (Alemania)	Sico Sensitive (Alemania)
Presentación (no. de piezas)		3	3	3	3
Calificación global		93	93	93	93
Integridad del empaque primario (hermeticidad)		Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
Defectos	Defectos visibles	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	Orificios y rasgaduras	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
Volumen y presión de estallamiento en estado natural					
Volumen y presión de estallamiento en estado envejecido					
Dimensiones		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Características		Liso lubricado	Lubricado delgado ultratexturizado	Liso lubricado	Liso lubricado
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa

		Trojan Magnum (EU)	Durex Sensitivo Ultra Thin (India)	Instinct Texturizado (México)	Trojan Muy Sensible (EU)
Presentación (no. de piezas)		3	3	3	3
Calificación global		93	93	93	"Estos productos podrían ser un riesgo para el usuario"
Integridad del empaque primario (hermeticidad)		Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
Defectos	Defectos visibles	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	Orificios y rasgaduras	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
Volumen y presión de estallamiento en estado natural					
Volumen y presión de estallamiento en estado envejecido					Reprobado
Dimensiones		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Características		Liso lubricado grande	Liso lubricado	Lubricado texturizado	Liso lubricado
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa

SIMBOLOGÍA EXCELENTE MUY BUENO BUENO

	M Ultra Sensible (México)	**Farmacias del Ahorro** CONDON (México)	**Adonis** Fragancia Lavanda (México)	**Club II** Con Fragancia (México)	**Instinct** Ultrasensitivo (México)
	3	3	3	3	3
	😃	😃	😃	😃	😃
	93	93	93	93	93
	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂
	😃	😃	😃	😃	😃
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Liso lubricado	Liso lubricado	Liso lubricado con aroma	Liso lubricado con aroma	Liso lubricado
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

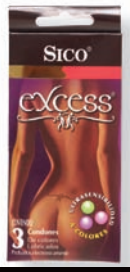
	Do It Lovely Natural (México)	**Gladiador** Lisos Lubricados (México)	**Balam** Texturizado (México)	**Durex** Natural (India)	**Durex** Retardante (India)
	3	4	3	3	3
	"Estos productos podrían ser un riesgo para el usuario"	"Estos productos podrían ser un riesgo para el usuario"	"Estos productos podrían ser un riesgo para el usuario"	"Estos productos podrían ser un riesgo para el usuario"	"Estos productos podrían ser un riesgo para el usuario"
	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	🙂	🙂	Reprobado	Reprobado	Reprobado
	Reprobado	Reprobado	😃	😃	😃
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Liso lubricado	Liso lubricado	Lubricado texturizado	Liso lubricado	Liso lubricado
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

CONDONES CON COLOR

		Prudence Aroma y color chocolate (Malasia)	Prudence Aroma y color naranja (Malasia)	Prudence Aroma y color menta (Malasia)	Durex Fiesta (sensitivo, untrasensitivo y tropical) (Tailandia)
Presentación (no. de piezas)		3	3	100	3
Calificación global		😃	😃	😃	🙂
		100	100	100	97
Integridad del empaque primario (hermeticidad)		Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
Defectos	Defectos visibles	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	Orificios y rasgaduras	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
Volumen y presión de estallamiento en estado natural		😃	😃	😃	🙂
Volumen y presión de estallamiento en estado envejecido		😃	😃	😃	😃
Dimensiones		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Solidez del color		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Características		Liso lubricado con aroma y color	Liso lubricado con aroma y color	Liso lubricado con aroma y color	Liso lubricado, condón lubricado texturizado y de color, condón liso lubricado con aroma y color
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa

		Prudence Aroma y color menta (Malasia)	Prudence Aroma y color uva Malasia	Prudence Aroma y color uva Malasia
Presentación (no. de piezas)		3	3	100
Calificación global		🙂	🙂	🙂
		95	90	89
Integridad del empaque primario (hermeticidad)		Hermético	Hermético	Hermético
Defectos	Defectos visibles	No presentó	Decoloración	No presentó
	Orificios y rasgaduras	No presentó	No presentó	No presentó
Volumen y presión de estallamiento en estado natural		🙂	🙂	🙂
Volumen y presión de estallamiento en estado envejecido		🙂	🙂	🙂
Dimensiones		Cumple	Cumple	Cumple
Solidez del color		Cumple	Cumple	Cumple
Características		Liso lubricado con aroma y color	Liso lubricado con aroma y color	Liso lubricado con aroma y color
Información comercial		Completa	Completa	Completa

SIMBOLOGÍA EXCELENTE MUY BUENO BUENO



	Durex Tropical (color y sabor naranja, fresa y banana) (India)	Sico Excess (Japón)	Prudence Aroma y color fresa (Malasia)	Trojan Delgado dorado (Alemania)	Durex Ultra sensitivo (Tailandia)
	3	3	3	3	3
	😃	😃	🙂	🙂	🙂
	97	97	95	95	95
	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético	Hermético
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó	No presentó
	😃	😃	😃	😃	😃
	** Esta prueba no se realizó	😃	😃	😃	😃
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Condón lubricado con sabores, colores y aroma	Liso lubricado de color	Liso lubricado con aroma y color	Lubricado delgado color dorado	Lubricado texturizado color coral
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

Nota: los resultados presentados en las tablas amparan únicamente la muestra tomada del lote analizado, no una marca, modelo o línea de producción. En el caso de los productos que no aprueban, los lotes correspondientes son: Trojan / Muy Sensible, Lote TTT008BUL; Do it lovely / Natural 1005-31, Lote 1005-31; Gladiador / Lisos Lubricados, Lote 1001-06; Balam / Texturizado, lote 0912-78; Durex / Natural, Lote TGL8236 y Durex / Retardante, Lote TRR0006.

** Esta prueba no se realizó en la muestra analizada porque el lote tiene una fecha de fabricación de marzo del 2009 y la norma de referencia indica que se "deben utilizar únicamente piezas cuya fecha de fabricación esté dentro de los 12 meses previos a la prueba".

PROTECCIÓN DE FANTASÍA

En las llamadas "condonerías" ofrecen ciertos productos con formas, colores y figuras llamativas que comúnmente se conocen como "condones de fantasía"; sin embargo, estos productos no son considerados condones por la Secretaría de Salud. Es decir, este tipo de preservativos no garantizan protección contra infecciones de transmisión sexual ni contra embarazos. Si sueles comprar en este tipo de tiendas, solo adquiere productos que tengan su registro oficial, mismo que debe ser visible en el empaque.

Con todas las letras: hay condones que podrían ser riesgosos

La evaluación de los productos estuvo en función del número de muestras por prueba que presentaron falla, claro está, dentro de lo permitido por la normativa de referencia. Así es que aquellos modelos que tuvieron cero fallas calificaron como "Excelente", por lo que son los preservativos más confiables. Los condones que no cumplieron con los requisitos solicitados en la farmacopea referente al producto y cuyo uso, por tanto, podría representar un riesgo, aparecen en las tablas de resultados con la leyenda "Estos productos podrían ser un riesgo para el usuario". Recomendamos, en cualquier caso, revisar si los condones adquiridos corresponden a los lotes que indicamos en la página 39.

Diferencias de lote a lote

La evaluación estadística que se hace de estos productos puede variar de lote a lote y de presentación a presentación. Por ejemplo, el modelo "aroma y color menta" de la marca **Prudence**, en presentación de caja de 100 condones, calificó como "Excelente"; en tanto que en su presentación de tres condones calificó solo como "Bueno". Este mismo caso se repitió con su modelo Clásico: en su presentación de tres condones calificó como "Excelente" y en su presentación de caja de 100 condones lo hizo como "Bueno". En efecto, vale la pena que te fijes en la presentación y en el número de lote en el empaque.

Industria nacional, bien representada

Del estudio de calidad que te presentamos, podemos observar que 49% de los condones analizados están fabricados en México, 11% en Alemania, Malasia o Tailandia, 8% en la India, 7% en Estados Unidos y el 3% restante en Japón.

Opción para alérgicos al látex

Sico Thermaxx, el único condón de poliuretano que analizamos, representa una alternativa segura, según las pruebas. Este tipo de condón es una buena opción para las personas que buscan protección contra infecciones de transmisión sexual (ITS) o embarazos no deseados pero que son alérgicas al látex.

ABSTINENCIA SOSPECHOSA

En nuestro pasado estudio de calidad de condones (noviembre de 2006), cuatro marcas resultaron ser riesgosas para quien las usaba: Carnaval, Apolo, Sexipakk y Preven-Pakk, fabricados por la compañía Trenkes. Dado que el muestreo se realiza directamente en planta o en centros de distribución, ninguno de los productos de Trenkes fue analizado en este nuevo estudio de calidad. ¿Por qué? El fabricante, sencillamente, se rehusó a participar. No obstante, se seguirán los mecanismos para que estos productos sean evaluados.

Por otra parte, hemos detectado que la compañía Trenkes utiliza actualmente nuevas marcas para comercializar sus condones, entre ellas **Playboy**.

Numeralia: VILLANOS Y HÉROES DE LÁTEX

Los 6 riesgosos

¡Mucho cuidado con estos condones! De acuerdo con el LNPC, los lotes analizados pertenecientes a estos preservativos pueden presentar un riesgo para ti y tu pareja.

1	2	3	4	5	6
BALAM Texturizado 3 piezas	**DO IT LOVELY** Natural 3 piezas	**DUREX** Natural 3 piezas	**DUREX** Retardante 3 piezas	**GLADIADOR** Liso Lubricado 4 piezas	**TROJAN** Muy Sensible 3 piezas

TOP 3 CONDONES NATURALES EXCELENTES

Prudence
Clásico
3 piezas

Sico
Ther Maxx Skin
(de poliuretano)
2 piezas

Trojan
Extrafuerte
3 piezas

TOP 3 CONDONES CON COLOR EXCELENTES

Prudence
Aroma y color
chocolate
3 piezas

Prudence
Aroma y color
naranja
3 piezas

Prudence
Aroma y color
menta
100 piezas

LO QUE APRENDIMOS

Luego de más de 68 mil pruebas, algo teníamos que retener en la mente. Estas son algunas de las máximas sobre condones que debes saber:

1. Es necesario hacer hincapié en que la protección que brindan los condones depende principalmente de su uso correcto y habitual.

2. Antes de usar un condón, verifica que el empaque sea hermético, es decir, que al apretarlo ligeramente este contenga un poco de aire. Si no sientes que tenga aire, duda de su efectividad.

3. Verifica la fecha de caducidad de los condones y prefiere aquellos con fecha de fabricación más reciente. Los fabricantes estiman en cinco años la caducidad de un condón a partir de su fabricación; sin embargo, para mayor seguridad, te recomendamos no usar condones con más de tres años de fabricación.

4. Es importante que tengas cuidado con los denominados condones de membrana natural (piel de cordero), que en los Estados Unidos están autorizado como anticonceptivos, pero que, como indican claramente en su empaque, no protegen contra infecciones de transmisión sexual.

¿CÓMO UTILIZAR EL CONDÓN?

El uso correcto del condón empieza por usarlo siempre, desde el inicio hasta el fin de cada relación sexual. Así es como debes utilizarlo:

- Guardar los condones en lugares frescos y secos.
- No los guardes en la cartera, la guantera del coche o en las bolsas traseras del pantalón.
- Abre el empaque con la yema de los dedos (si lo haces con las uñas o dientes puedes dañar el condón). La mayor parte de los empaques señalan el lugar donde debes cortar.
- Coloca el condón sin desenrollar sobre la cabeza del pene erecto.
- Oprime suavemente el receptáculo del condón (esa pequeña bolsita en la punta) para extraer el aire que pueda existir. Durante la penetración, las burbujas de aire pueden forzar el condón hasta romperlo.
- Desenrolla el condón a medida que este se cubre.
- Sujeta el condón por su base después de eyacular y retíralo del pene mientras aún está erecto. Quítate el condón cuidando que no gotee. Anúdalo y tíralo en la basura.
- Utiliza solo lubricantes basados en agua (que puedes adquirir en la mayoría de las farmacias). Aplicar lubricación adicional reduce la posibilidad de ruptura del condón.

¿QUÉ HACER SI EL CONDÓN SE ROMPE?

Quítatelo inmediatamente y coloca otro en su lugar. Si tienes duda de que el semen pudo salir, debes considerar un método contraceptivo de emergencia. En caso de una relación con mayor riesgo de infecciones, consulta a tu médico.

¿QUÉ CONDÓN SE DEBE UTILIZAR PARA EL SEXO ANAL?

Cuando se practica el sexo anal, el condón se somete a mayores esfuerzos, por lo que es conveniente utilizar un preservativo más grueso (reforzado) y con suficiente lubricante.

SEXO PROTEGIDO

Son aquellas prácticas sexuales en las que se interpone una barrera física entre los cuerpos de los participantes. Se considera que el condón es el método de sexo protegido por excelencia; sin embargo, existen otros productos que también forman parte del sexo protegido: dedales, guantes y diques dentales de caucho.

¿CÓMO SE DESECHA UN CONDÓN?

Fácil. Anúdalo y tíralo a la basura. No es recomendable tirar los condones por el escusado, ya que no son biodegradables y pueden bloquear la tubería.

La privacidad es tu derecho, ¡deja de quejarte y usa tu dedo!

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**, **2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, la SANCIONAREMOS.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

rpc.profeco.gob.mx

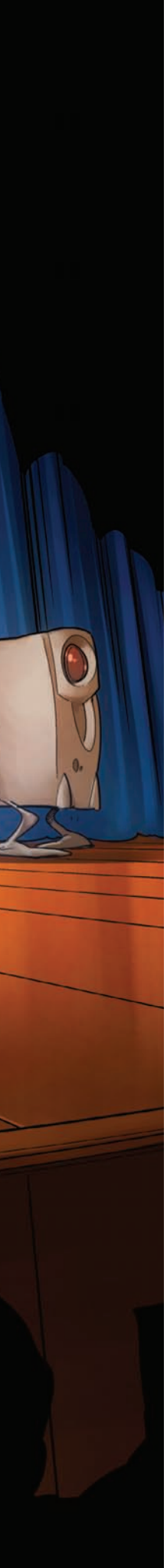
Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Gráfico Bachan



Estudio de calidad: sistemas de energía ininterrumpida (no-breaks)

SALVAVIDAS ELÉCTRICOS

Las variaciones en el voltaje eléctrico son un problema recurrente para muchas personas, y sus consecuencias pueden afectar directamente tu bolsillo cuando aparatos costosos se descomponen. Utiliza un no-break y evita sufrir corajes. Este estudio te dirá cuál es el que más te conviene

Es media noche, no ha dejado de llover desde la tarde (con relámpagos en el fondo) y tu hijo tiene que entregar un trabajo escolar –súper urgente, desde luego– por la mañana. Lleva horas frente a la computadora trabajando y, justo cuando está por terminar, un apagón hace que todo su esfuerzo desaparezca; el archivo de computadora en el que tanto trabajó no se guardó. Pero ese es el problema menos grave. Cuando vuelve la luz, debido al cambio de variación en la corriente eléctrica, la computadora en la que trabajaba sufrió una falla, y la información que contenía se perdió.

Estas situaciones no son lejanas a nuestra realidad, de hecho en algunas zonas de nuestro país son bastante comunes: las variaciones en la tensión (voltaje) en nuestra instalación eléctrica –de casa u oficina– o los inesperados apagones, son un factor de riesgo para equipos e información que, como usuarios de computadoras, debemos prevenir.

Para evitar daños en tu máquina o tus archivos de trabajo ante una eventual falla o ausencia en el suministro eléctrico en tu casa u oficina (cada vez que se va la luz, pues), existen los sistemas electrónicos de energía ininterrumpida (SEEI), que son mucho mejor conocidos como no-breaks, los cuales tienen la finalidad de permitirnos seguir con nuestro trabajo en la computadora a pesar de la carencia de energía eléctrica durante algunos minutos, tiempo suficiente para guardar y cerrar apropiadamente nuestros archivos y posteriormente apagar la computadora sin que esta sufra averías. Piensa que es mejor respaldar tus documentos y proteger tu computadora que seguir trabajando normalmente durante un largo rato, ya que ese →

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio
1 de septiembre
al 5 de diciembre de 2010

Periodo del muestreo
14 de septiembre
al 8 de octubre de 2010

Marcas analizadas	11	Modelos analizados	30
Total de pruebas	240	Total de ensayos	4,200

no es el objetivo de los no-breaks. Su finalidad es que no pierdas información y tus equipos estén protegidos contra variaciones de tensión o una eventual falta de energía.

En el mercado hay una gran variedad de no-breaks, y por fortuna los más adecuados para proteger tu computadora también son los más comunes y accesibles por su costo. Este tipo de no-breaks se denomina "off-line" o "fuera de línea", lo cual significa que ante una ausencia repentina de energía eléctrica, este proveerá de electricidad a los aparatos que tenga conectados gracias a sus baterías internas recargables. Estos son los no-breaks que encontrarás en nuestro artículo, pues se trata de los más comunes para hogares u oficinas y los que tienen un costo adecuado para tus necesidades. Existe otro tipo de no-breaks llamados "on line" o "en línea", que son de uso más profesional y siempre proporcionan energía eléctrica a su salida, por ello son más costosos y adecuados para servidores de computadoras o para equipo médico más sensible a las variaciones en el suministro de energía eléctrica. Por tales razones, estos equipos no fueron analizados en el estudio.

Algunos no-breaks también permiten una comunicación con la computadora –a través de un software que viene incluido– para poder monitorear el estado del equipo y la regulación de la línea, y ante la presencia de un apagón, el programa puede guardar y cerrar tus archivos y apagar tu computadora de manera automática. Otros ofrecen protección contra picos de tensión en la línea telefónica e incluso para la señal de televisión.

LO QUE BUSCAMOS

Analizamos 30 modelos de 11 marcas de no-breaks con tecnología "off-line" para uso en equipo electrónico y de cómputo, con capacidades desde 100 hasta 670 watts. De las ocho pruebas a las que fue sometido cada modelo, el resultado se condensó de acuerdo con lo siguiente:

DESEMPEÑO DURANTE EL RESPALDO. Medimos el tiempo de respaldo que ofrece el no-break cuando se le conecta una carga que es igual a su máxima capacidad declarada. Este tiempo puede variar dependiendo del tipo de computadora y los hábitos de uso del usuario. Para la prueba, determinamos el tiempo de respaldo estimado conectándole al equipo una computadora tipo torre con una pantalla LCD de 20" con un consumo de potencia en funcionamiento normal de 125 watts en promedio. También evaluamos la tensión (voltaje) de respaldo que proporciona hacia el final de su tiempo de respaldo, ya que este debe mantenerse estable y con buen nivel y no disminuir por debajo de 100 volts. Finalmente verificamos que el tiempo de transferencia, es decir, el tiempo que tardó cada equipo en proporcionar la tensión adecuada para evitar que se apague la computadora fuera aceptable –para este último parámetro todos los modelos fueron capaces.

EFICIENCIA ENERGÉTICA. Medimos la relación de la cantidad de energía que consume cada uno de los no-breaks contra la cantidad de energía que es capaz de proporcionar. Entre más eficiente, un equipo consume menos energía para funcionar. En general, todos los equipos presentan eficiencias muy altas: de entre 90% y 95% los considerados muy buenos y los excelentes con eficiencias entre el 96% y el 98.5%.

CAPACIDAD DE REGULACIÓN. Fuera del periodo de respaldo, medimos las tensiones (voltajes) de salida que proporcionan los no-breaks cuando hay variaciones de voltaje en la red de suministro de energía eléctrica. El circuito regulador del no-break debe mantener una tensión estable y similar a la normal. Esta prueba solo es informativa –no agregó puntuación a la evaluación global– debido a que es una función que no necesariamente presentan todos los modelos analizados.

SEGURIDAD. Para determinar la seguridad con que operan los no-breaks, medimos el calentamiento máximo alcanzado durante la función de respaldo y recarga de baterías, siempre a potencia máxima. Ningún modelo rebasó los límites de seguridad.

VERACIDAD DE LA CAPACIDAD DECLARADA. Verificamos que los modelos fueran capaces de soportar la carga expresada en watts en su instructivo. En los casos donde no lo logran, indicamos la carga que sí logra soportar.

DESVIACIÓN EN FRECUENCIA. También medimos la frecuencia de la tensión de salida, la cual debe ser estable para no dañar a los equipos que se le conecten. La frecuencia de la tensión en México es de 60 Hz. Solo el modelo de la marca **CDP** proporciona una frecuencia sensiblemente desviada.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR. Los equipos debían incluir un instructivo de uso. Verificamos además que la etiqueta informara sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. Las garantías debían estar en español e indicar sus alcances y restricciones. Todos los equipos cumplen con lo requerido.

ATRIBUTOS. Las tablas proporcionan información sobre las funciones y atributos relevantes de los no-breaks. Leelas con cuidado para que sepas cuál comprar. →

SISTEMAS DE ENERGÍA ININTERRUMPIDA
(NO-BREAKS) DE BAJA CAPACIDAD

Modelo	Datashield KS-525PRO (México) 2 años de garantía	ISB Sola Basic NBKS 600 (México) 2 años de garantía	Tripp Lite INTERNET 550U (China) 3 años de garantía	Tripp Lite INTERNET 350U (China) 3 años de garantía	Exigo Full Power 500 (China) 2 años de garantía
Total de contactos	6	4	8	6	6
Contactos con respaldo	4	4	4	3	4
Protección para conexión de red	Sí	No	Sí	Sí	No
Protección para línea telefónica	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Protección para señal de TV coaxial	No	No	No	No	No
Capacidad (W)	315 W	300 W	300 W	180 W	250 W
Veracidad de la capacidad declarada	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz	No es veraz (soporta 180 W)
Software de monitoreo	Windows	No	Windows, MacOS X, Linux	Windows, MacOS X, Linux	No
Tiempo de respaldo estimado (1)	15 a 20 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos
Desempeño durante el respaldo	E	E	E	E	E
Eficiencia energética	E	E	E	E	E
Capacidad de regulación	E	MB	No ofrece esta función	No ofrece esta función	MB
EVALUACIÓN GLOBAL	E	E	E	E	MB

Simbología: E= Excelente MB= Muy Bueno B= Bueno R= Regular

SISTEMAS DE ENERGÍA ININTERRUMPIDA

Modelo	ISB Sola Basic MICRO SR Inet 480 (México) 2 años de garantía	Complet T500 (México) 2 años de garantía	ISB Sola Basic (2) LCD PROTECTOR (México) 2 años de garantía	APC BE550G (Filipinas) 3 años de garantía	Vica SMART LCD 850 (China) 3 años de garantía
Total de contactos	4	10	8	8	6
Contactos con respaldo	4	6	8	4	6
Protección para conexión de red	Sí	No	No	No	Sí
Protección para línea telefónica	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Protección para señal de TV coaxial	No	No	No	No	No
Capacidad (W)	300 W	250 W	100 W	330 W	480 W
Veracidad de la capacidad declarada	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz	No es veraz (soporta 300 W)
Software de monitoreo	Windows	No	No	Windows, MacOS X	Windows
Tiempo de respaldo estimado (1)	10 a 15 minutos	20 a 25 minutos	25 a 30 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos
Desempeño durante el respaldo	E	E	E	MB	MB
Eficiencia energética	MB	MB	MB	E	E
Capacidad de regulación	E	MB	B	No ofrece esta función	MB
EVALUACIÓN GLOBAL	MB	MB	MB	MB	MB

Simbología: E= Excelente MB= Muy Bueno B= Bueno R= Regular

(NO-BREAKS) DE BAJA CAPACIDAD (CONTINUACIÓN)

Koblenz 9011 USB/R (China) 3 años de garantía	**Complet MT600 INT/ FAX** (México) 2 años de garantía	**Koblenz 3810 USB/R** (China) 3 años de garantía	**Koblenz 5510 USB/R** (China) 3 años de garantía	**Steren NB-600** (China) 1 año de garantía	**Vica SP-650 PLUS** (China) 3 años de garantía	**CDP B-UPR706** (China) 2 años de garantía	**Vica B-FLOW LCD 650** (China) 3 años de garantía
6	8	4	6	4	8	6	6
4	4	2	3	4	8	3	6
No	No	No	No	No	No	Sí	No
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
No	No	No	No	No	No	No	No
480 W	300 W	200 W	300 W	300 W	325 W	400 W	360 W
No es veraz (soporta 300 W)	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz	No es veraz (soporta 300 W)	Veraz
Windows	No	Windows	Windows	Windows, Linux, SCO Unix	Windows	No	Windows
5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos
MB	B	B	B	B	R	B	R
MB	MB	MB	MB	MB	E	E	MB
MB	B	B	B	B	MB	R	MB
B	B	B	B	B	B	R	R

NOTAS: (1) Tiempo de respaldo considerando una computadora de escritorio tipo torre con una pantalla de 20" LCD que reproduce una película DVD (2) Este equipo solamente puede respaldar una computadora pequeña, tipo microtorre sin unidad óptica (por ejemplo una nettop) (3) Todos los modelos cumplieron con la prueba de seguridad y el requerimiento de información comercial.

SISTEMAS DE ENERGÍA ININTERRUMPIDA

Modelo	Datashield KS-1000PRO (México) 2 años de garantía	APC SUA1000 (Filipinas) 2 años de garantía	APC BE750G (Filipinas) 3 años de garantía	Tripp Lite ECO 750 UPS (China) 3 años de garantía	ISB Sola Basic NBKS 1000 (México) 1 año de garantía
Total de contactos	6	8	10	12	4
Contactos con respaldo	4	8	5	6	4
Protección para conexión de red	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Protección para línea telefónica	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Protección para señal de TV coaxial	No	No	Sí	No	No
Capacidad medida (W)	600 W	670 W	450 W	450 W	500 W
Veracidad de la capacidad declarada	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz
Software de monitoreo	Windows	Windows, MacOS X	Windows, MacOS X	Windows, MacOS X, Linux	Windows
Tiempo de respaldo estimado (1)	25 a 30 minutos	35 a 40 minutos	10 a 15 minutos	10 a 15 minutos	25 a 30 minutos
Desempeño durante el respaldo	E	E	E	E	E
Eficiencia energética	E	E	E	E	MB
Capacidad de regulación	E	MB	No ofrece esta función	No ofrece esta función	E
EVALUACIÓN GLOBAL	E	E	E	E	MB

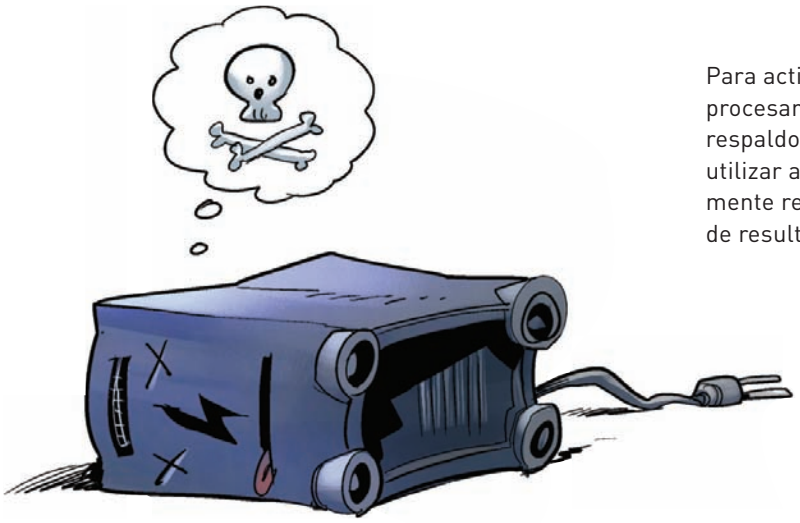
Simbología: E= Excelente MB= Muy Bueno B= Bueno R= Regular

(NO-BREAKS) DE MEDIANA CAPACIDAD

Complet T1000 (México) 2 años de garantía	Koblenz 7507 USB/R (México) 5 años de garantía	Complet T1000 LCD (México) 2 años de garantía	APC BR700G (Filipinas) 3 años de garantía	Datashield BS-800PRO (México) 2 años de garantía	Powercom BNT-1000AP (Taiwán) 2 años de garantía	Vica SMART LCD 1100 (China) 3 años de garantía
10	7	10	6	4	5	6
6	4	6	3	3	4	6
No	No	No	No	Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
No	Sí	No	Sí	No	No	No
500 W	500 W	500 W	420 W	480 W	600 W	600 W
Veraz	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz	Veraz
No	Windows	No	Windows, MacOS X	Windows	Windows	Windows
20 a 25 minutos	20 a 25 minutos	15 a 20 minutos	5 a 10 minutos	10 a 15 minutos	35 a 40 minutos	10 a 15 minutos
E	E	E	MB	B	B	R
MB	MB	MB	E	E	E	MB
MB	MB	B	B	MB	B	MB
MB	MB	MB	MB	MB	MB	B

NOTAS: (1) Tiempo de respaldo considerando una computadora de escritorio tipo torre con una pantalla de 20" LCD que reproduce una película DVD (2) Este equipo solamente puede respaldar una computadora pequeña, tipo microtorre sin unidad óptica (por ejemplo una nettop) (3) Todos los modelos cumplieron con la prueba de seguridad y el requerimiento de información comercial.

LO QUE ENCONTRAMOS



ALTAS Y BAJAS CAPACIDADES Para su evaluación, los no-break fueron separados en dos categorías según los watts (W) que pueden manejar, es decir, dependiendo del uso para el que están diseñados: los de baja capacidad manejan de 100 W hasta 360 W; los de mediana capacidad van de 400 W a 670 W.

NO TE PASES Los no-breaks nos permiten guardar la información que estemos trabajando al momento de una falla del suministro eléctrico, y apagar de una manera adecuada la computadora. No es recomendable trabajar con él como si hubiera energía eléctrica, aunque su tiempo de respaldo nos lo permita. Al final del tiempo de respaldo –especialmente aquellos cuya calificación en la prueba de desempeño durante el respaldo fue de Bueno a Regular– proporcionan una tensión de salida baja con componentes de ruido; esto a largo plazo puede afectar los elementos electrónicos de tu computadora.

LOGRAN SU OBJETIVO Todos los equipos ofrecen tiempos de transferencia adecuados para evitar que una computadora se apague ante una interrupción de energía.

MIDE EL TIEMPO Si trabajas con la energía que proporciona el no-break, el tiempo de respaldo adecuado dependerá del tipo y número de aplicaciones que utilices en la computadora. Para actividades sencillas como búsquedas por internet o procesar textos, un equipo que proporcione 10 minutos de respaldo puede ser suficiente; en cambio, si acostumbras utilizar aplicaciones complejas como diseño CAD, probablemente requieras respaldos de 20 minutos o más. Las tablas de resultados incluyen como referencia el tiempo de respaldo que ofrecen los equipos conectados a una sola computadora tipo torre con pantalla LCD de 20"; si conectas más aparatos electrónicos, el tiempo de respaldo se reducirá.

MANTENTE EN CONTACTO La mayoría de los modelos ofrecen al menos cuatro contactos para respaldo, y otros contactos solo para supresión de picos de tensión y/o regulación, es decir, únicamente son para protección. Toma esto en cuenta a la hora de conectar tus aparatos, para que no conectes tu computadora en un contacto sin respaldo de energía. Estos últimos son útiles para proteger los equipos que no requieren respaldo de energía como impresoras de inyección de tinta, escáneres, bocinas, etcétera.

MÁS ATRIBUTOS, MÁS DINERO Cada atributo adicional conlleva un costo extra. Para los no-breaks, evalúa cuáles son los que necesitas, como protección de la señal de TV, software de monitoreo, etc. No gastes en aplicaciones y funciones que en realidad no vas a utilizar.

El no-break te permite guardar archivos y apagar tu equipo de forma adecuada. No lo uses como si tuvieras energía eléctrica.

REVISA SU ESTADO Hay algunos modelos analizados que ofrecen software de monitoreo. Este atributo te permite verificar en todo momento el estado de la alimentación eléctrica, el nivel de carga de las baterías y cerrar de manera automática los programas abiertos en tu computadora.

SOLUCIÓN ECOLÓGICA La tendencia mundial en cuanto al diseño de aparatos eléctricos y electrónicos busca ser más eficiente de una manera "inteligente". El modelo **ECO 750 UPS** de la marca **Tripp Lite,** ofrece una función (denominada ECO) que detecta cuando han transcurrido varios minutos de inactividad entre la computadora y los dispositivos conectados a sus contactos sin respaldo, de tal manera que desconecta su alimentación para evitar que consuman energía eléctrica durante el periodo de inactividad. Al momento en que la computadora vuelve a interactuar con estos dispositivos periféricos, el sistema ECO reenergiza dichos contactos.

¿ESTAS DECIDIDO A COMPRARLO?

Estas son nuestras recomendaciones que harán que tu no-break dure más tiempo y no gastes en exceso.

1 NADA CON MOTOR

Los no-breaks están diseñados para usarse con aparatos electrónicos como pantallas, equipos de audio pequeños y computadoras. No conectes equipos con motor eléctrico, como refrigeradores, lavadoras, secadoras, etcétera; o electrónicos de alta demanda de corriente, como las impresoras láser. Las exigencias de este tipo de equipos dañarían el no-break.

2 DESCARGA MENSUAL

Es conveniente que al menos una vez al mes descargues el no-break en caso de que no haya sido usado el respaldo. Para ello, desconéctalo de la toma eléctrica, y una vez descargado vuelve a conectarlo. Para mayor información en el instructivo de uso se indica el procedimiento a seguir.

3 FUSIBLES PROBLEMÁTICOS

Un problema común es la falla del fusible del no-break, que debe ser reemplazarlo por uno nuevo de la misma capacidad.

4 VENTILACIÓN SEGURA

Instala el no-break bajo techo y alejado del calor o la humedad excesivos y mantén suficiente espacio a su alrededor para que permanezca adecuadamente ventilado. Es normal que sus partes se calienten, pero si se sobrecalienta, podría fallar.

5 NO LE METAS MANO

Revisar el interior de un no-break puede ser peligroso para un inexperto, debido a las altas tensiones que se llegan a manejar; es mejor acudir a un centro autorizado para su reparación. Recuerda que intentar arreglarlo tú solo invalida la garantía.

6 BATERÍA DE REPUESTO

Con el tiempo, las baterías de un no-break tienden a degradarse y cada vez respaldan menos tiempo. Cuando el tiempo de respaldo sea muy corto y poco útil, puedes adquirir en un centro de servicio autorizado por la marca del fabricante un reemplazo de la batería, lo cual es muy conveniente.

7 BUSCA LO QUE NECESITAS

Elige la capacidad adecuada del no-break de acuerdo con la carga de los equipos que piensas conectarle. Una computadora normal tipo torre con una pantalla LCD de 20" en promedio (como la que fue utilizada para el estudio) consume unos 125 watts y una impresora de inyección de tinta aproximadamente 45 watts. Una regla sencilla es adquirir uno del cual solo se demande un máximo de 70% de su capacidad límite.

No conectes a tu no-break equipos que funcionan con motor eléctrico, como refrigeradores, ya que pueden dañarse.

Evalúa también la cantidad de contactos con capacidad de respaldo que requieres y la de contactos sin respaldo. Recuerda que los discos duros externos (tipo escritorio), impresoras de inyección de tinta y otros aparatos de este tipo no requieren tener un respaldo de energía.

8 HAZ LA CONVERSIÓN

Los fabricantes de no-breaks suelen expresar su máxima capacidad en VA (volt-amper) y no en watts. Pregunta en la tienda donde vayas a adquirir tu no-break sobre el dato de los watts para que sea más fácil visualizar si dicho equipo te será suficiente. El valor en VA puede ser engañoso; algunos fabricantes pueden dar un valor muy alto, como 450 VA, pero que asociado a un valor técnico, conocido como factor de potencia, muy bajo, provoca que en la práctica el equipo solo soporte 100 watts como máximo –como el modelo **LCD Protector** de **Sola Basic.** El modelo **T1000** de **Complet** declara 1000 VA que equivalen a 500 watts y el modelo **INTERNET 550U** de **Tripp Lite** declara 550 VA, que equivalen a 300 watts. Los fabricantes no están mintiendo, pero al presentar la información de esta manera, puedes pensar que dicho producto es más capaz de lo que en realidad es.

9 FORMAS IDEALES

Por la forma de su gabinete, encontrarás dos tipos de no-breaks; los verticales, que tienen sus contactos en la parte posterior y los horizontales, cuyos contactos se ubican directamente en la parte superior. Escoge el que sea más adecuado para el lugar donde lo vas a instalar para que puedas accesarlo.

Ve a la segura

Te damos una lista de recomendaciones prácticas para que tengas un hogar más seguro, en lo que a instalaciones eléctricas se refiere.

Hay situaciones que se encuentran completamente fuera de nuestro control, como una tormenta que provoque que la tensión eléctrica baje en la zona de nuestra casa. Cuando esto sucede y no estamos protegidos, todos los aparatos conectados pueden estar en riesgo de descomponerse. Como viste en el estudio, la mejor forma de protegerte contra estos desperfectos aleatorios y descontrolados es con un no-break que evite que esto suceda.

Pero hay medidas de seguridad que podemos acatar para que tanto nuestros aparatos eléctricos y nuestra salud no sufran. Son medidas bastante básicas que no requieren de conocimientos de instalaciones ni aprendizaje avanzado sobre electricidad, es suficiente con el sentido común y con que evites peligrosas negligencias:

- Cada vez que vayas a conectar un aparato eléctrico (sin importar si es un tostador o una secadora para pelo), asegúrate de tener las **manos completamente secas**.
- Cuando desconectes un aparato, **no tires del cable**. Jala siempre del conector y hazlo lentamente. Si tiras demasiado fuerte, tus dedos podrían entrar en contacto con las clavijas de metal y **causarte una descarga eléctrica**.
- En el baño, mantén los aparatos eléctricos que utilices alejados de la tina o charcos de agua.
- Si vas a limpiar un aparato, primero desconéctalo. Aunque esté apagado, puedes **provocar estática que dañe su interio**r.
- **No satures los contactos** con extensiones y multicontactos o "ladrones".
- Mantén los cables ordenados, ya que **si se enredan demasiado podrían sobrecalentarse** y provocar un accidente.
- Si conectas algún aparato en exterior, emplea solo extensiones para uso en intemperie que tenga una capacidad en Amperes adecuada para el tipo de aparato que le conectarás.
- Nunca conectes un aparato que **tenga un cable pelado**, la clavija o la base del enchufe rotos. Verifica que no lo estén antes de conectarlo.

- No cargues los aparatos por su cable, ni coloques los cordones debajo de alfombras o de muebles con los que tengan contacto.
- Si tienes un problema con tu instalación, busca ayuda de un electricista.
- Cuando cambies un foco, apaga primero el interruptor **para evitar descargas**.
- No desatiendas aparatos que emiten calor, como un **tostador o la plancha**, mientras estén conectados.
- Limita la cantidad de aparatos eléctricos que hay en el cuarto de tus hijos y **procura bloquear los contactos con un seguro "tapacontacto**".
- No dejes que **los niños conecten aparatos eléctricos** y procura que no tengan a su alcance ninguno.
- Si un aparato te da toques cuando intentas utilizarlo, desconéctalo de inmediato y **llévalo a revisar**.
- Desconecta o apaga el switch de los aparatos eléctricos que no utilices y que **no requieran estar conectados todo el tiempo** (como el refrigerador). Además de ahorrar energía, evitarás que haya descargas sorpresivas que dañen tus equipos.
- Siempre sigue las recomendaciones de los fabricantes. Tómate un rato para leer **el manual de uso de tu equipo** y atiende las indicaciones de seguridad que te recomiendan.

Fuentes CFE, Conuee, Profeco, NVEnergy

Maniobra de Heimlich

1 Los signos de peligro de un ahogamiento verdadero son:

Incapacidad para llorar o hacer mucho ruido
Tos débil e improductiva
Sonidos suaves o chillones al inhalar
Dificultad para respirar: las costillas y el pecho se retractan
Color azuloso de la piel
Pérdida del conocimiento si la obstrucción no se alivia

2 Primeros Auxilios:

Estos pasos NO se deben llevar a cabo si el bebé está tosiendo con fuerza o presenta llanto fuerte, ya que cualquiera de las dos acciones puede desalojar el objeto espontáneamente.

Poner al bebé boca abajo, a lo largo del antebrazo, usando el muslo o el regazo para apoyarse y sosteniendo el pecho del bebé con la mano y la mandíbula con los dedos de la mano. La cabeza del bebé debe quedar apuntando hacia abajo, a un nivel más bajo que su cuerpo.

Dar hasta 5 golpes fuertes y rápidos entre los omóplatos del bebé, utilizando el talón de la mano que ha quedado libre.

3 Si el objeto no ha sido expulsado después de 5 golpes:

Colocar al bebé boca arriba y sostenerle la cabeza, utilizando el muslo o el regazo para apoyarse.

Colocar dos dedos de la mano en la mitad del esternón del bebé justo por debajo de los pezones.

Dar hasta 5 compresiones hacia abajo, hundiendo el pecho entre un tercio y la mitad de su profundidad.

Continuar con la serie de 5 golpes en la espalda y 5 compresiones en el pecho hasta que el objeto sea desalojado o el bebé pierda el conocimiento.

4 Si el bebé no responde, deja de respirar o se torna de color azul se debe:

Gritar pidiendo ayuda.
Brindar al bebé RCP y llamar a un teléfono de emergencia de tu localidad, después de 1 minuto de administrar RCP.
Tratar de desalojar el objeto que obstruye la vía respiratoria **ÚNICAMENTE** si la persona lo puede ver.

5 No se debe:

Interferir si el bebé está tosiendo con fuerza, presenta llanto fuerte o está respirando adecuadamente. Sin embargo, se debe estar listo para actuar si los síntomas empeoran.
Tratar de agarrar o halar el objeto si el bebé está consciente.
Llevar a cabo estos pasos si el bebé deja de respirar por otras razones, como asma, infección, inflamación o un golpe en la cabeza.

INFÓRMATE www.kidshealth.org

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Floristerías y floricultura

El código floral

El 14 de febrero es común presenciar un colorido desfile floral en el que se regalan sencillos ramilletes o bien espléndidos arreglos que alegran y perfuman los espacios. Si practicas tan delicada costumbre, este artículo te ayudará a comprar flores de manera más inteligente. **Por Giovanni Rueda y Carlos Enrique García Soto**

En México, la tradición y la mercadotecnia señalan el 14 de febrero, Día del Amor y de la Amistad, como la fecha para halagar a amigos y parejas sentimentales con obsequios muy específicos: tarjetas con imágenes y mensajes alusivos a la celebración, chocolates y, desde luego, flores.

Por su belleza, aroma, propiedades, su utilidad tanto en el terreno médico como en el de la cocina, y por sus múltiples significados, la presencia de las flores es constante en nuestras vidas. En el ámbito social, un ramo fresco, fragante y lleno de color despierta generalmente sensaciones positivas.

Desde épocas remotas las flores se han considerado el símbolo universal de la juventud, de la fuerza y de la alegría de existir, por lo que no extraña que en algún momento se hayan convertido en los instrumentos ideales para expresar sentimientos.

En el presente, la acción de regalar flores se sintetiza en demostrar amor, afecto, simbolizar la pureza y la felicidad. Por lo que si eres de las personas que se complacen en obsequiar flores en fechas especiales, este artículo te dará buenas pistas para que reconozcas a las preferidas por los románticos mexicanos, y los precios con los que se venden no solo durante el llamado "mes del amor y de la amistad", también durante el resto del año.

En maceta: gran alternativa

En todo el país es posible adquirir una amplia variedad de flores de corte reunidas ya sea en sencillos manojos o en esplendorosos arreglos. En este tipo de trabajo se emplean técnicas de floricultura como poda, fertilización, almacenaje en agua y frío, así como preservación y empaque, entre otros. Para el cultivo de flores en maceta se utiliza un método controlado que permite ajustar el medio ambiente a las necesidades de cada flor.

Las flores son el símbolo del amor, juventud, fuerza y de la alegría de la existencia.

Regalar flores en maceta resulta una muy buena alternativa para quienes detestan la idea de que estas tengan que cortarse y al cabo de varios días terminen por marchitarse dramáticamente en un florero.

En el mercado nacional se pueden encontrar macetas de distintos tamaños, materiales y formas, pero es necesario que todos los recipientes cumplan con los siguientes requisitos para cultivar plantas:

- Contar con orificios para drenar el agua con la que se riegan.
- Tener el peso adecuado para trasladarlas en caso de ser necesario.
- Presentar un tamaño proporcional a la planta que se cultiva.

Además de decorar los interiores de casas y oficinas, las flores de corte y maceta favorecen nuestro bienestar físico, pues purifican el aire al absorber dióxido de carbono y transformarlo en oxígeno; incrementan la humedad ambiental, lo que ayuda a mantener hidratadas nariz, garganta y piel en general, y absorben gases nocivos y partículas químicas, los cuales procesan y transforman en nutrientes.

Clavel, crisantemo, gerbera, rosa y lilium son las cinco clases más populares entre los amantes de las flores en nuestro país. En el cuadro de la siguiente página explicamos sus características y usos principales. ➔

Las 5 favoritas

Flor	Características	Principales usos
Clavel	Con tallos de hasta 80 cm de altura, hojas de 0.8 a 1.5 cm de longitud, planas, blandas, de diferentes colores y muy olorosas.	Para arreglos florales y como plantas de ornato o decoración.
Crisantemo	De hojas de color variable entre el verde claro y oscuro. Recubiertas de un polvillo blanquecino que le da un aspecto grisáceo y casi siempre aromática.	Como planta de ornato para maceta o se adquiere la semilla para sembrar en jardín.
Gerbera	Planta herbácea y vivaz. Su cultivo puede durar varios año. Es alargada, de unos 40 cm y abierta en los bordes.	Para decoración y para cultivo industrial en maceta.
Lilium	Comprende unas 100 especies de flores decorativas de tres tipos: copa, trompeta o turbante. De hojas de 10 a 15 cm de largo y anchos de 1 a 3 cm. Hay una amplia gama de colores con predominio del blanco, rosa, rojo y amarillo.	Para plantas de jardín, arreglos florales y en decoración de interiores.
Rosa	De hojas alternas y ásperas con flores terminales, solitarias o en racimo, con cáliz redondo. Tienen la corola compuesta por cinco pétalos redondos o acorazonados, cóncavos, muchos estambres y pistilos.	Básicamente ornamental. También se utiliza el agua y la esencia de rosas en perfumería y medicina.

Fuente Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa).

El veleidoso costo

De acuerdo con datos de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), México destina una extensión de más de 21 mil hectáreas a la siembra de flores y plantas de ornato, principalmente en los estados de México, Puebla, Michoacán, Morelos, Jalisco, San Luis Potosí y Baja California.

Nuestro país se sitúa también en el cuarto lugar mundial en superficie cosechada de flores de corte, en maceta y follaje, con una producción anual cercana a las 95 mil toneladas, lo que significa un valor de producción de 5 mil 275 millones de pesos.

En los últimos años, la producción de flores y plantas de ornato registró un crecimiento medio anual de 10.9%, al pasar de 37 mil 338 toneladas en el año 2000 a cerca de 95 mil toneladas en el año 2009.

Nuestro país ocupa el lugar 17 como nación exportadora de flores a EU y Canadá.

Como país exportador de flores a Estados Unidos y Canadá, México ocupa el décimo séptimo lugar. Las flores que más se exportan son: gladiola, rosa, lilium, clavel, esqueje sin raíz, además de plantas en maceta y follaje.

Del total de la producción de flores, 75% de los cultivos se realiza a cielo abierto, especialmente de gladiola, clavel y girasol; 25% en invernadero y vivero, particularmente de rosa hierbera y plantas en maceta.

La producción nacional de flores genera un efecto multiplicador, pues a esta actividad se dedican aproximadamente 15 mil familias en 26 estados del país, además contribuye con 188 mil empleos permanentes, 50 mil empleos eventuales y hasta 1 millón de empleos indirectos.

Sobre las unidades económicas dedicadas al comercio al por menor de plantas y flores naturales, estas rebasan las 24 mil, de acuerdo con datos

del Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas de 2010 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Con base en cifras proporcionadas por el Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados (SNIIM), de la Secretaría de Economía, el costo de cada una de estas cinco especies de flores varía mes con mes, por lo que puedes notar cambios importantes en sus precios a lo largo del año, mismos que se establecen de acuerdo con la oferta y la demanda.

Por ejemplo, durante los meses de febrero y diciembre de 2010 se registraron los precios más altos en la rosa de tallo corto y largo (en diciembre la venta de rosas es mucho mayor, al igual que su precio, debido a que se adquieren para adornar los altares de la Virgen de Guadalupe). Por esta razón te recomendamos considerar otras opciones que ofrezcan un mejor costo. La tabla incluida a continuación te será útil para apreciar las variaciones de precios y tomar decisiones más acertadas al momento de comprar flores.

Variación de precios a lo largo del año

	Clavel grande	Crisantemo de invernadero	Gerbera grande	Lilium asiático	Rosa		
					Invernadero	De tallo corto	De tallo largo
Mes	Gruesa: 12 docenas	Docena	Docena	Decena	Bonche	Gruesa: 12 docenas	Gruesa: 12 docenas
Enero	$163	$46	$37	$82	$126	$177	$267
Febrero	$165	$37	$37	$84	$103	$185	$310
Marzo	$139	$34	$33	$78	$61	$70	$184
Abril	$91	$53	$30	$62	$35	$37	$72
Mayo	$112	$60	$32	$69	$33	$44	$116
Junio	$90	$44	$28	$67	$33	$38	$79
Julio	$134	$43	$30	$69	$31	$33	$74
Agosto	$138	$42	$31	$66	$51	$40	$84
Septiembre	$133	$36	$31	$58	$48	$52	$104
Octubre	$148	$30	$32	$70	$58	$75	$156
Noviembre	$156	$47	$32	$98	$70	$163	$234
Diciembre	$187	$49	$33	$107	$89	$184	$281
Precio mínimo	$90	$30	$28	$58	$31	$33	$72
Precio máximo	$187	$60	$37	$107	$126	$185	$310

Nota Precios de flores al mayoreo. Información recabada el 16 de diciembre de 2010.
Fuente Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados (SNIIM) de la Secretaría de Economía

↘ Al comprar flores también tienes derechos

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) establece que todo proveedor está obligado a informar y respetar los precios, tarifas, garantías, cantidades, calidades, medidas, cargos, plazos y fechas, entre otros.

El proveedor, también tiene obligación de entregar al consumidor factura, recibo o comprobante, en el que consten los datos específicos de la compra-venta, servicio prestado u operación realizada.

Además, cuando compres flores por internet, el artículo 76 bis de la LFPC obliga al proveedor a proporcionarte la siguiente información:

- Nombre del sitio.
- Domicilio físico (calle y número, colonia, código postal, delegación o municipio, ciudad y estado).
- Número telefónico fijo.
- Correo electrónico.

Asimismo, debe informar los siguientes aspectos:

- Las medidas de seguridad con las que cuentan para proteger los datos personales y financieros del consumidor.
- Costos e impuestos.
- Condiciones de entrega de las mercancías.
- Cancelaciones y cambios.
- Opciones de pago.
- Cuáles son sus políticas de privacidad.

Mercadeo en el mundo real

Una cosa es el registro económico y otra el comercio directo. Para que tengas una idea de cuánto te cuesta comprar una flor, entre el 17 y 25 de noviembre de 2010 la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco** se dio a la tarea de recopilar precios, como lo haría cualquier consumidor, de siete tipos de flores en cientos de florerías en cuatro estados y el DF.

En la mayoría de los establecimientos se comercializan arreglos florales, docenas, gruesas (12 docenas) o varas con unas cuantas flores, como en el caso de las lilys y las orquídeas. Aunque en muchos te pueden vender una sola flor, no es lo más común. Decidimos hacer el cálculo del precio unitario para revelar las diferencias radicales de precios, como podrás comprobar a continuación:.

Compra tus flores en florerías establecidas y no en cruceros durante el alto de los semáforos, pues estas son de mala calidad.

Distrito Federal (precio unitario)

Flor	Precio mínimo	Precio máximo	Diferencia en pesos	Diferencia en %	Duración promedio en días
Rosa de invernadero	$5.57	$50	$44.43	798%	8
Lilys	$12.50	$96.25	$83.75	670%	11
Orquídea	$100	$923.40	$823.40	823%	12
Gerbera	$5	$47.95	$42.95	859%	8
Tulipán	$15	$103.90	$88.90	593%	8
Clavel	$2.50	$35	$32.50	1,300%	12
Crisantemo	$3.33	$58.33	$55	1,652%	11

Estado de México (precio unitario)

Flor	Precio mínimo	Precio máximo	Diferencia en pesos	Diferencia en %	Duración promedio en días
Rosa de invernadero	$3.33	$24.17	$20.84	626%	11
Lilys	$9.67	$58	$48.33	500%	15
Orquídea	$40	$700	$660	1,650%	23
Gerbera	$4.17	$30	$25.83	619%	11
Tulipán	$10.83	$58	$47.17	436%	11
Clavel	$1.67	$43.50	$41.83	2,505%	16
Crisantemo	$2.92	$19.33	$16.41	562%	14

Jalisco (precio unitario)

Flor	Precio mínimo	Precio máximo	Diferencia en pesos	Diferencia en %	Duración promedio en días
Rosa de invernadero	$4	$72.50	$68.50	1,713%	7
Lilys	$11	$139.17	$128.17	1,165%	8
Orquídea	$60	$754	$694	1,157%	14
Gerbera	$3.13	$37.70	$34.57	1,104%	6
Tulipán	$13.50	$139.20	$125.70	931%	6
Clavel	$2.50	$19.33	$16.83	673%	10
Crisantemo	$4	$29	$25	625%	10

Nota Los precios para una misma variedad de flor varían debido al tipo y ubicación del establecimiento: mayorista, mercado o local independiente.

Nuevo León (precio unitario)

Flor	Precio mínimo	Precio máximo	Diferencia en pesos	Diferencia en %	Duración promedio en días
Rosa de invernadero	$3.75	$53.17	$49.42	1,318%	7
Lilys	$4.83	$58	$53.17	1,101%	9
Orquídea	$50	$1,160	$1,110	2,220%	9
Gerbera	$3.33	$46.40	$43.07	1,293%	7
Tulipán	$14	$174	$160	1,143%	5
Clavel	$1.33	$33.83	$32.50	2,444%	9
Crisantemo	$2.50	$77.33	$74.83	2,993%	9

Yucatán (precio unitario)

Flor	Precio mínimo	Precio máximo	Diferencia en pesos	Diferencia en %	Duración promedio en días
Rosa de invernadero	$4.17	$41.67	$37.50	899%	5
Lilys	$12	$71.67	$59.67	497%	7
Orquídea	$100	$1,575	$1,475	1,475%	4
Gerbera	$3.33	$46.40	$43.07	1,293%	5
Tulipán	$15	$81.20	$66.20	441%	4
Clavel	$2.08	$11.60	$9.52	458%	9
Crisantemo	$3.75	$15.47	$11.72	313%	8

Recomendaciones para elegir flores

Aunque el precio es un factor determinante cuando se trata de adquirir flores, es fundamental que tomes en cuenta otros aspectos para obtener el mayor beneficio por tu dinero. Los siguientes consejos no solo te permitirán hacer las mejores decisiones al comprar flores, también te serán útiles para conservarlas por más tiempo.

Flores de corte

- Prefiere las flores que tengan capullos por abrir a los que ya se encuentren abiertos.
- Cerciórate de que a las flores les hagan un corte diagonal en el tallo, pues absorberán mejor el agua.
- Cuando las flores vengan en un arreglo, corrobora que la esponja que sirve como base se encuentre húmeda.

Flores en maceta

- La planta no debe tener hojas marchitas, con bordes resecos ni mostrar agujeros.
- El tamaño de la maceta debe ser proporcional al de la planta.
- Para comprobar que la planta se encuentra bien arraigada, levántala tomándola por el tallo.

Conserva tus flores por más tiempo

- Colócalas en un florero limpio con agua suficiente.
- Evita exponerlas a la luz directa del sol.
- Ubícalas en un espacio fresco.
- Cámbiales el agua cada dos días, cerciórate de que el tallo se encuentre bien sumergido y descarta las hojas y flores marchitas.
- Rocíalas con agua una vez al día, de preferencia cuando haga más calor.

Por su parte, María Estela Díaz Barriga, presidenta y fundadora de Grupo Empresarial Internacional Siempre Verde, recomienda a los consumidores comprar en florerías establecidas o kioscos en los que les proporcionen garantía del producto. Así es que evita adquirir flores en los cruceros, pues las que se venden en estos son por lo general de mala calidad.

También aconseja tener cuidado con algunas florerías virtuales, ya que se dan casos en los que algunas de ellas colocan arreglos llamativos en sus portales, pero una vez hecho el pedido, los mandan a hacer en mercados públicos y los venden como propios.

Ahora sí, ya estás listo para continuar en la romántica sintonía de regalar flores, aunque a partir de ahora podrás hacerlo de una manera más inteligente.

Estás a cinco clics de

CONCILIANET

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, **vía internet**, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 1

Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 2

Foto Arturo Buitrón

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

desahogar tu queja

concilianet.profeco.gob.mx

Clic 3

Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4

Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5

Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Estos son los dieciocho proveedores que ya concilian en línea:

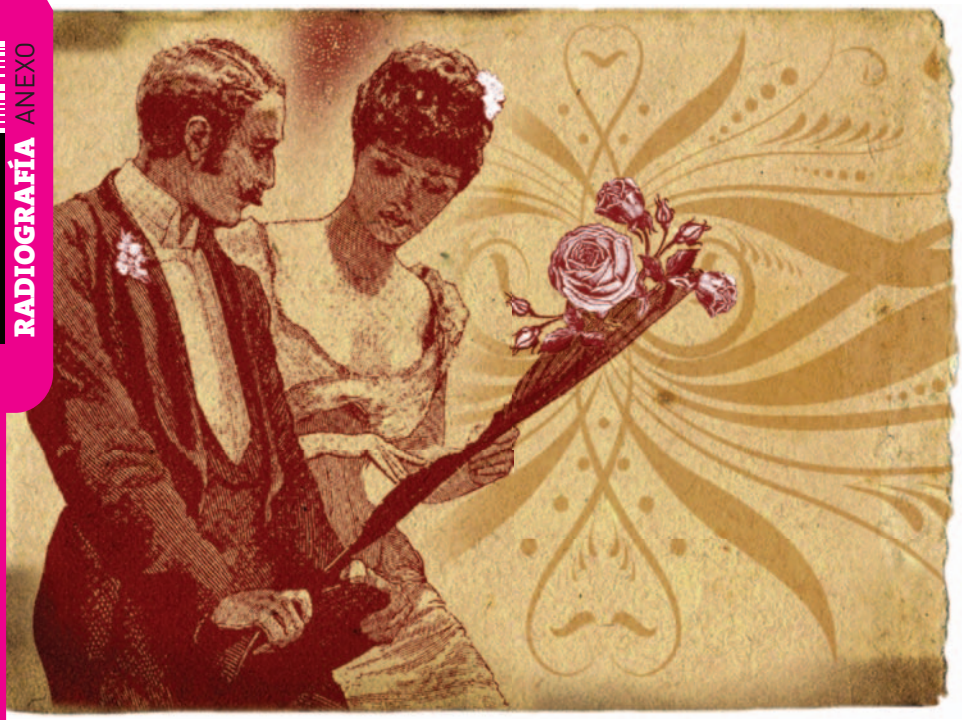
hp · AeroMexico · volaris · gasNatural · Office Depot · Sanborns · telcel · SEARS · Mixup · mercado Libre · CFE Comisión Federal de Electricidad · Saks Fifth Avenue · REDPACK · Dorian's · mabe · LAN · MaxiGas Natural · Grupo Sadasi

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos



Un mundo más allá de las rosas

¿Al regalar flores piensas en rosas como única opción? Te invitamos a buscar alternativas y aprovechar mejor la amplia variedad que te ofrecen los floricultores mexicanos. De paso, disfruta del simbolismo de las flores.

Sin discusión, la rosa encabeza la lista de popularidad floral. Su presencia la apreciamos en canciones, poemas y en imágenes plasmadas en diversidad de objetos, desde tarjetas de felicitación hasta papel tapiz. No es extraño que cuando pensamos en obsequiar flores, las rosas sean la primera idea que se presenta, pues se vinculan de manera automática con el amor, la pasión, la delicadeza y la pureza.

El origen de estas asociaciones y sus enormes variaciones se pierde en la lejanía del tiempo. De la misma manera, los historiadores no han logrado ponerse de acuerdo sobre cómo surgió la tradición de regalar rosas en el día de San Valentín.

Antigua historia de amor

Una de las referencias encontradas es de Eliverio Chávez, quien en su libro *Mestizaje: introducción a la cultura Mexicoamericana* señala que el día de San Valentín proviene de la historia del romano Valentino, encarcelado y condenado a muerte por Claudio II (214-70 d.C.) a causa de practicar el cristianismo. Como era un hombre culto, su carcelero le pidió que instruyera a su hija Julia, ciega de nacimiento, durante las últimas semanas que le quedaban de vida. Al paso de las semanas terminaron, como imaginas, enamorados.

Un día, mientras oraban, Julia recobró la vista milagrosamente. Antes de morir, Valentino le escribió un último e inspirado recado de amor, que firmó: "De tu Valentino".

El 14 de febrero del año 270 d.C., los romanos lo ejecutaron cerca de una puerta que se nombró Porta Valentini en su memoria, y sus restos descansan en la actual Iglesia de Praxedes en Roma. Se dice que la mismísima Julia plantó un almendro de flores rosadas cerca de su tumba.

Otra común asociación entre el amor romántico y el Día de San Valentín se atribuye al poeta inglés Geofrey Chaucer (1343-1400), quien en su poema "Parlement of Foules" (1382), escrito en honor al primer aniversario del compromiso entre el rey Ricardo II de Inglaterra con Ana de Bohemia, expresaba: *Porque esto fue el día de San Valentín, cuando cada ave vino aquí a elegir su pareja.*

Como quiera que haya sido, el hecho es que el día de San Valentín se convirtió también en el de los enamorados, una fecha para celebrar el amor y la amistad, y la costumbre de intercambiar tarjetas afectuosas y regalar rosas se extendió alrededor del mundo, adoptándose en muchos países como una tradición anual.

Bienvenida la diversidad

Sin embargo, aunque el señalamiento provenga de una costumbre romántica difícil de ignorar, es una verdadera lástima desdeñar otras flores que compiten no solo en belleza, sino en características muy convenientes, con la popular rosa, sobre todo cuando la producción de flores de ornato, tanto de corte como en maceta, se encuentre en franco auge en nuestro país, por lo que es posible encontrar una amplia variedad durante todo el año y en cantidades suficientes para satisfacer los periodos de gran demanda, como el 14 de febrero, 10 de mayo, 1 y 2 de noviembre y 12 de diciembre.

"En efecto, un arreglo de rosas es adecuado para cualquier ocasión, pero el 14 de febrero y el 10 de mayo se regalan más arreglos con este tipo de flor que en ninguna otra época", confirma Araceli César, gerente comercial de una florería en línea. Pues bien, te proponemos desmarcarte del lugar común y también mirar más allá del clavel y la gerbera grande, crisantemo de invernadero y el lilium asiático.

"Una alternativa es el tulipán, ya sea nacional o importado. Es una flor hermosa y tiene un mayor periodo de vida.

Paga nuestros servicios por internet

MULTIP@GOS

Ya puedes pagar en línea los siguientes servicios: calibración de instrumentos de medición, asesoría sobre el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas, copias certificadas, suscripciones e inserciones en la **Revista del Consumidor**, lista del Registro Público de Consumidores y listas históricas del Quién es Quién en los Precios.

Foto DeclanTM

Paso 1 Ingresa como usuario del sistema

Paso 2 Registra los datos del cliente

Paso 3 Selecciona el servicio que deseas

Paso 4 Realiza tu pago y recibe confirmación electrónica

Paso 5 Recibe tu bien o servicio

A cualquier hora y en cualquier lugar, realiza tus pagos de forma confiable y segura.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

pagos.profeco.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Inflamado lenguaje floral

A finales del siglo XVIII era frecuente que los burgueses europeos manifestaran mensajes sentimentales por medio de flores. Incluso se crearon códigos para interpretar lo que las flores querían decir. En 1899, el autor alemán G.W. Gessmann escribió su "índice floral". Era obvio que para descifrar los mensajes, cada amante debía tener una copia de este. Algunos significados curiosos que Gessmann asignó a distintas flores los reproducimos a continuación.

Dalia "Mi corazón está eternamente contigo."

Lila "De cada gesto tuyo y de cada una de tus palabras habla la belleza de tu alma."

Jacinto blanco "Mi corazón me arrastra hacia ti, pálida soñadora."

Clavel rojo "No podrás resistir por más tiempo cuando reconozcas el grado de mi aprecio y de mi amor."

Clavel blanco "Eres el símbolo de la más profunda amistad, porque no cambias el color antes de que la muerte venga a deshojarte."

Girasol "Siempre se vuelve hacia el sol. Lo que para esta flor es la luz del sol es para mi vida tu amor."

Flor de acacia blanca "La duración de nuestra amistad me la garantiza tu buen corazón."

Peonia "Tu orgullo es insoportable."

Tulipán "¡Tú, muda figura esplendorosa! ¿Dónde está tu valor interno?"

Narciso amarillo "Tu naturaleza coqueta y soñadora se parece a esta bella flor, que se yergue orgullosa para bajar luego la cabecita, desfallecida de amor."

Gladiolo "Llenas mi corazón de alegre esperanza para volverlo a precipitar en la duda."

Flor de cerezo "Ojalá el rubor que experimento cuando tú llegas te haga reconocer la silenciosa atracción que hacia ti siento."

Rosa blanca "Estos pétalos son para ti el disfrute del amor eterno y puro."

Rosa roja "Esta es la muestra de amor y fidelidad." También: "Bella como una flor, déjame reposar sobre tu pecho."

Rosa amarilla "El color de esta flor me recuerda lo celoso que soy de tus ojos."

En el presente, el significado común de las rosas es más simple y menos inspirado: la rosa roja simboliza el amor, la blanca representa la paz y la amarilla la amistad. Y aún las otras flores esperan por el significado que los románticos deseen asignarles.

Fuente *Diccionario de símbolos*, de Hans Biedermann, Editorial Paidós, 1993.

En condiciones adecuadas su duración en maceta es de hasta mes y medio, mientras que en corte alcanza un periodo de tres semanas", señala María Estela Díaz Barriga M. de Garza, presidenta y fundadora de Grupo Empresarial Internacional Siempre Verde, quien además, claro, es experta en tulipanes, una flor en auge.

Nuestra entrevistada agrega que existe una gran variedad de tulipanes, una flor cuya producción nacional está en crecimiento. Los puedes encontrar en colores como el rojo, amarillo, naranja, lila y negro. Para elegirlos es necesario fijarse que su tallo sea grueso y firme, además de que su botón se muestre grande y cerrado.

Alejándose de su imagen de flor de lujo importado, el costo de los tulipanes es cada año más competitivo. Y es solo un ejemplo. Puedes voltear a ver otras bellezas como girasol, dalia –que además es la flor emblemática de México–, lirio, anthurium, alstroemeria, espádice, freesia, callalilis y hortensia. ***—Alma Rosa Guerrero***

De las páginas de...

PROTEJA

$U DINERO

CONDUSEF

Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Cosas que quizá hayas escuchado sobre cajeros automáticos...

¿son ciertas?

1 Si digitas tu NIP al revés durante un asalto, la policía te auxiliará. Falso.

Mito

Al ingresar tu tarjeta en un cajero automático debes digitar tu clave de manera correcta y sólo dispones de 3 intentos, si fallas por tercera ocasión la tarjeta es retenida automáticamente por el cajero. Algunos bancos ofrecen un seguro que te cubre por robo con violencia en cajeros automáticos, verifica si el tuyo lo ofrece.

2 Da dinero falso. Podría ocurrir.

Realidad

Aunque es poco probable. Si te llega a pasar, debes realizar la aclaración correspondiente en cualquier sucursal de tu banco, llevar el billete y el comprobante de operación que emitió el cajero. Nadie puede destruir, perforar o marcar una pieza por ser presuntamente falsa, pues la única entidad facultada para realizar un análisis y emitir un resultado sobre su autenticidad o falsedad, es el Banco de México. El cajero del banco marcará el billete con un sello con características establecidas por el Banco de México, y deberá entregarte un recibo a cambio de la pieza. El banco deberá remitir al Banco de México el billete en un plazo no mayor de un día hábil, las piezas a analizar.

3 Sólo sirven para sacar dinero. Falso.

Mito

En los cajeros automáticos puedes realizar más operaciones que sólo retirar efectivo, dependiendo del cajero puedes hacer pagos de servicios como luz, agua, gas natural, televisión por cable, pago de colegiaturas, pagar tu tarjeta de crédito, adquirir tiempo aire para tu celular, comprar boletos de avión, pagar tus impuestos y hasta consultar el estado de cuenta de tu Afore.

4 No te informan sobre el costo de transacción. Falso.

Mito

A partir de octubre del año pasado, por disposición de Banco de México* los cajeros automáticos deben mostrar en sus pantallas después de que selecciones algún servicio y antes de que autorices la operación, el costo total de la misma, así conoces con oportunidad la comisión que tendrás que pagar y tú decides si continúas con la operación o no.

*Circular 22/2010.

5 Cobran distintas comisiones según su ubicación. Cierto.

Realidad

Las comisiones que cobran los cajeros automáticos varían de acuerdo a la ubicación y al giro comercial donde están instalados, por ejemplo, los que se encuentran en hospitales, hoteles, universidades, aeropuertos, terminales de autobuses, tiendas de autoservicio, gasolineras, casinos, centros de diversión, farmacias y zonas fronterizas generalmente cobran una comisión mayor que aquellos que se encuentran dentro de una sucursal bancaria.

Para leer este artículo completo ingresa en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80
www.condusef.gob.mx

Educación Financiera
Tu ganancia

CONDUSEF

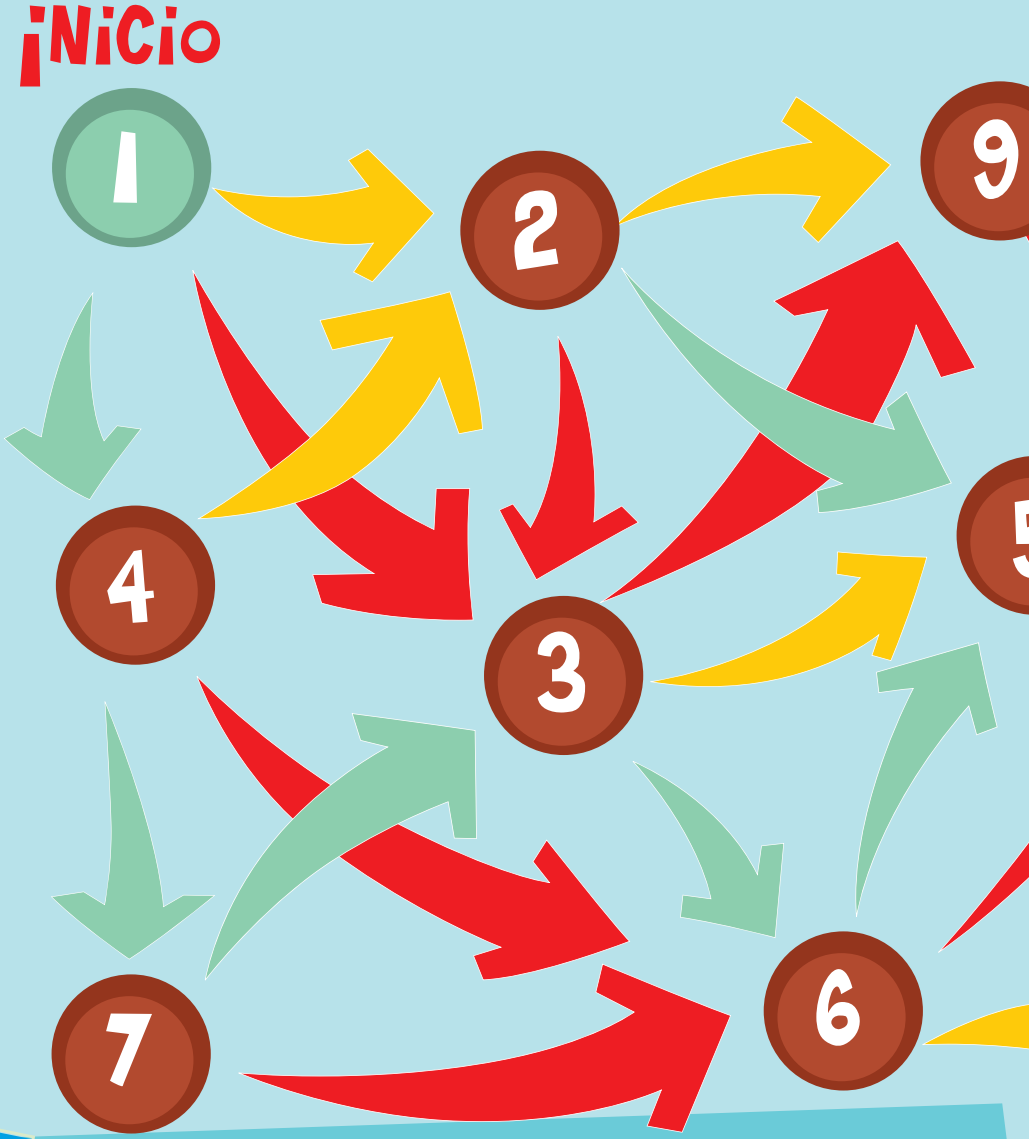
PEQUEÑOS CONSUMIDORES

¡Viva la amistad!

INSTRUCCIONES:

Comienza en la casilla "Inicio". Lee cada una de las frases en los recuadros y sigue las flechas que correspondan: si estás de acuerdo, sigue las flechas verdes; si no, sigue las rojas, y si tienes dudas sigue las amarillas. No hay buenas o malas, ¡solo debes ser muy sincero!

1 Mis amigos son lo más importante en mi vida.
2 Me como completa la caja de chocolates del intercambio.
3 Cuando juego fut, espero a que alguien más preste su balón para no usar el mío.
4 Tengo amigos para todo: deportistas, estudiosos, chistosos...
5 Solo le hablo al estudioso cuando hay examen.
6 No me da pena hablarle a una persona que quiero conocer.
7 Aprovecho a mis amigos: les pido prestado todo lo que puedo.
8 Si tengo un problema, prefiero no contarlo a mis amistades.
9 A mis amigos les gusta mi buen humor.
10 Para mi regalo de intercambio, busco qué le gusta a la persona que me tocó.
11 No me gusta burlarme de los demás.
12 Traigo dos lápices en mi mochila cuando hay examen por si alguien olvidó el suyo.
13 Presto los videojuegos que no me gustan tanto.
14 Comparto mi lunch cuando me piden.
15 Elijo qué ver en la televisión casi siempre.



¡Felicidades! No sólo sabes mantener a tus amistades, también eres un buen amigo. Es una gran cualidad que sepas preocuparte por los demás, de esa forma mucha gente se acercará a ti. Sólo ten cuidado con las personas que quieran pasarse de la raya.

Parece que tienes un poco perdido el sentido de la amistad, pero nunca es tarde para rectificar el rumbo. Para ser un buen amigo, debes preocuparte por los demás: de esa forma muchos de tus compañeros se acercarán a ti a ofrecerte una amistad sincera.

A veces eres buen amigo y a veces no tanto. La amistad debe ser sincera y es muy importante que así te perciban los demás. Si fomentas esto, tus amistades serán muy valiosas.

¿Crees que eres un gran amigo? ¿Sabes serlo? Ponte a prueba con este test y descúbrelo. Cuando lo termines, sigue leyendo, porque tenemos algunas sugerencias de regalos para tus amigos según su personalidad. ¿Listo? **Por MarTe**

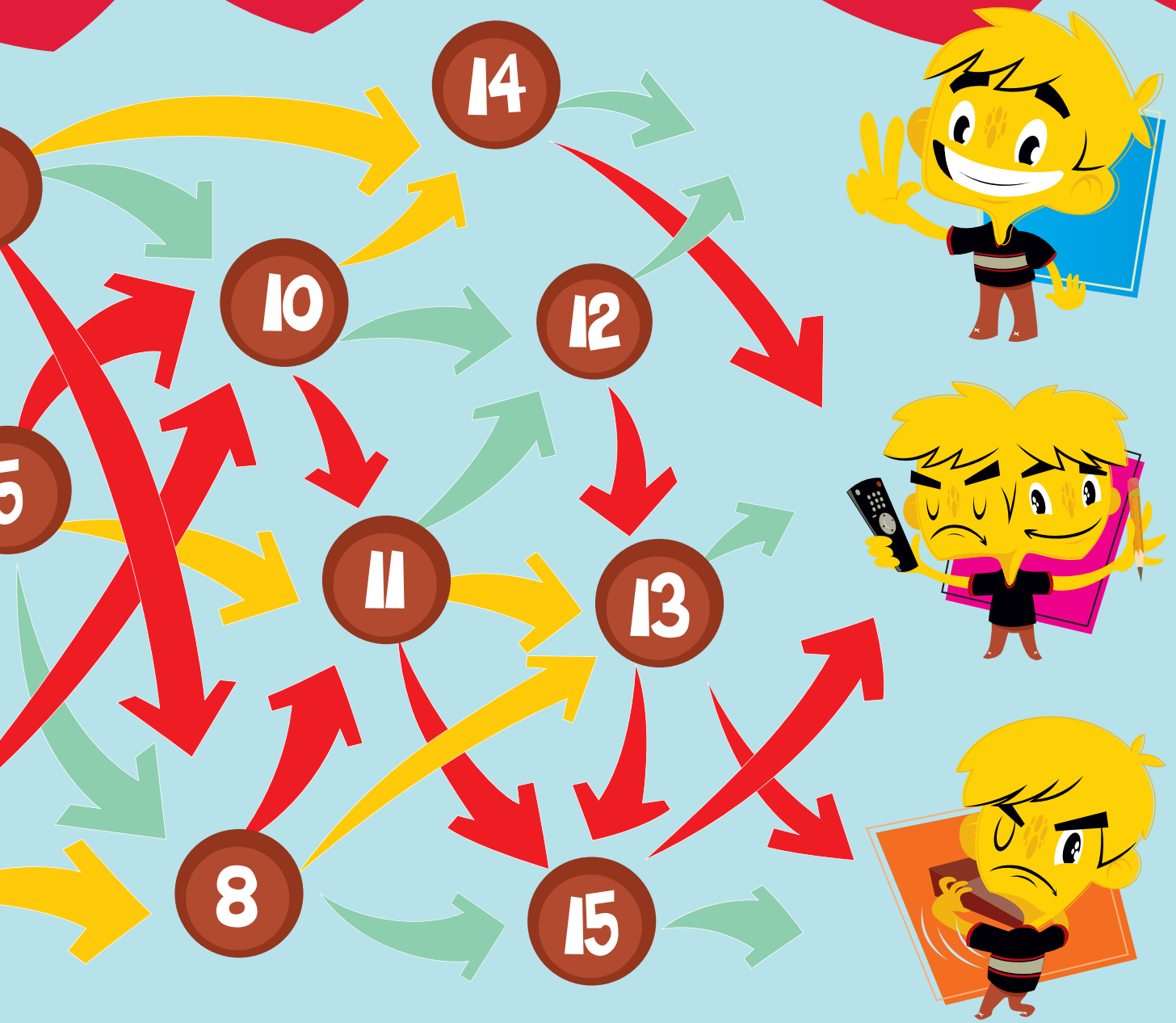


Gráfico Érika del Carmen Argüello

¡A regalar!

¿Poco dinero? Te damos estas recomendaciones para regalar de acuerdo con la personalidad de tus amigos.

Estudioso: 1 Cuadernos o plumas con diseños originales. **2** Un libro. **3** Una lapicera.

Deportista: 1 Balones. **2** Pin de la suerte. **3** Una estampa para su maleta favorita.

Curiosa: 1 Lápices de colores. **2** Estampas. **3** Un peluche.

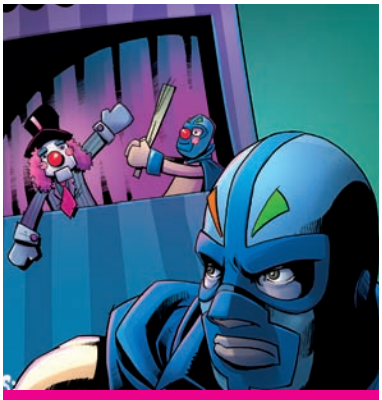
Tecnológico/a: 1 Colguije para celular. **2** Tarjeta de felicitación virtual. **3** Un mensaje en su red social.

¡Tu mejor amigo/a! 1 Una foto de ambos. **2** Una carta hecha por ti mismo. **3** Sus dulces favoritos.

CONSUMÁN

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES PRESENTAMOS: ¡CONSUMAN CONTRA EL TRANSARITERO!



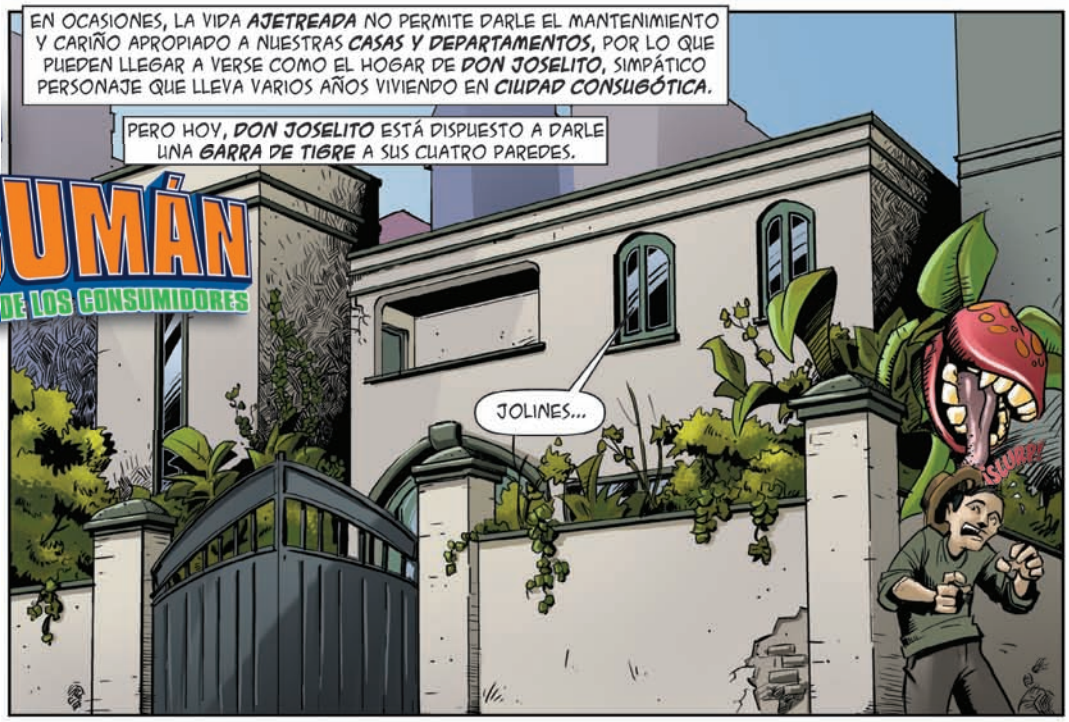
NÚMERO

8

EDICIÓN DE COLECCIÓN

Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en facebook



DON JOSELITO LES EXPLICÓ LOS CAMBIOS A SUS **PROVEEDORES.**

MIRA, **MANOLETE**, LO QUE QUIERO ES UNA COMBINACIÓN DE LA ESCUELA **RENACENTISTA** CON SALPICADAS DE LA **ÁRABE** DEL **SIGLO XVI**. YA SABES, **MAJO**, ALGO SENCILLO PERO CON **DESTELLOS** EN CUERO, ORO Y MADERAS FINAS.

AH, ESTE SÍ, SÍ, **DON JOSELITO**, COMO USTED DIGA. PERO ¿SABE ALGO? ANTES QUE NADA, NECESITO UN **ADELANTO** DEL **80%** PARA EMPEZAR.

HOMBRE... ¿Y POR QUÉ TANTO? ¿Y CUÁNDO ME **ENTREGARÍAS** EL TRABAJITO TERMINADO?

NO SE PREOCUPE, DON... YO LE AVISO... POR CIERTO, AQUÍ ESTÁ EL **PRESUPUESTO** Y LOS MATERIALES QUE USAREMOS; PERO TODO ES PROVISIONAL, POR ESO NO LE PUSE MI **DIRECCIÓN.**

MIENTRAS TANTO, **CAVITOS CON LA MARMAJA.**

MUCHACHOS, QUIERO QUE DEJEN TODO COMO NUEVO. LA FACHADA DEBE SER DEL COLOR DE LA **AXILA** DE MI **PILARICA:** DURAZNO QUINCEAÑERA.

Y EL JARDÍN QUE SEA UN PARAÍSO PARA QUE **CLOTILDE** PUEDA JUGAR CON LOS **NIÑOS** DE LA COLONIA... QUE POR CIERTO, LE ENCANTAN.

YA RUGIÓ, MI AMIGO... AQUÍ MI COMPA Y YO LE ENTREGAREMOS UN TRABAJO CON EL QUE SE **IRÁ DE ESPALDAS.**

AQUÍ ESTÁ NUESTRA DIRECCIÓN Y TELÉFONO, PARA QUE NO DUDE DE NUESTRA **HONORABILIDAD**, MI BUEN.

OIGAN, PERO A ESTE TELÉFONO LE HACEN FALTA **CUATRO** NÚMEROS, Y LA DIRECCIÓN NO TIENE **COLONIA** NI DELEGACIÓN... ¿ESTÁN SEGUROS DE QUE ESTÁ BIEN?

ESTE, SÍ... SEGURO LLEGA DESDE AQUÍ. BUENO, YA NOS VAMOS, PERO LE EMPEZAMOS A TRABAJAR ANTES DE QUE PUEDA DECIR **"TACO DE CHISTORRA".**

DOS SEMANAS, CUATRO HORAS Y SIETE MINUTOS DESPUÉS...

POR LA CALAVERA DE **MIGUEL BOSÉ**, QUE ESTE VIAJECITO A **CHALMA** ME CAYÓ A LAS MIL MARAVILLAS.

AHORA, A DISFRUTAR DE LOS ARREGLOS QUE LE HICIERON A MI **RINCONCITO.**

POR MI MADRE, BOHEMIOS,

¿QUÉ ES ESTOOOOO?

RECONTRAJOLINES...
ESTÁ BIEN QUE ME GUSTE DALÍ, PERO ESTO ES UNA MAJADERÍA. ¿CÓMO SE ATREVE, CABEZA DE MORCILLA?
DON JOSELITO, ME PERMITÍ UNA PEQUEÑA LIBERTAD ARTÍSTICA CON SU JARDÍN. PERO BUENO, MI CREATIVIDAD NO SE COMPARA CON LA DEL MAESTRO CARPINTERO.
¿QUÉ? VOY VOLADO A VER.
...AAAH.
AMIGOS, CREO QUE ES MOMENTO DE QUE REGRESEMOS A LA AGENCIA DE COLOCACIÓN QUE NOS MANDÓ PARA ACÁ, UBICADA EN LA CALLE TRANSIL #666.
CÁLLATE, IDIOTA, NO DIGAS DÓNDE ESTÁ NUESTRA BASE DE OPERACIONES, O EL TRANSARITERO SE ENOJARÁ MUCHO Y NO VOLVERÁ A DARNOS TRABAJO.
CÁLLENSE LOS DOS... Y AHORA, APÚRENSE ANTES DE QUE DON JOSELITO DESPIERTE Y NOS RECLAME SUS DERECHOS COMO CONSUMIDOR.
...
¿ACASO ERES TÚ, PILARICA?
SABÍA QUE VENDRÍAS A AYUDARME EN ESTA, MI HORA MÁS NEGRA. DAME UN BESITO.
EJEM... DON JOSELITO, SIENTO INFORMARLE QUE NO SOY LA PILARICA, SINO CONSUMÁN, EL DEFENSOR DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR. Y BUENO, USTED NO ES MI TIPO.
POR LA GRACIA DEL ASEREJÉ... GRACIAS AL REAL MADRID QUE ESTÁS AQUÍ, CONSUMÁN.

Y ESA ES LA HISTORIA, JOSELO, DIGO, CONSUMÁN; PEDÍ UN TRABAJO Y ME ENTREGARON ALGO COMPLETAMENTE DIFERENTE.
¿QUÉ PUEDO HACER, OH, DESCENDIENTE DE ROCÍO DURCAL?
PARA EMPEZAR, VOY A PEDIRLE QUE SE LLEVE SU PLANTA A OTRO LADO...
EN SEGUNDA: ANTES DE QUE LE HAGAN CUALQUIER TIPO DE TRABAJO, YA SEA DE CARPINTERÍA, PINTURA O JARDINERÍA, DEBEN DARLE UN PRESUPUESTO POR ESCRITO, EN EL CUAL SE ESPECIFIQUE LA FECHA EN QUE SE CONTRATÓ, QUÉ SE VA A HACER, EL TIPO DE MATERIALES, EL TIEMPO EN QUE SE REALIZARÁ EL TRABAJO Y EL COSTO TOTAL.
OSTIAS, HUBIERAS EMPEZADO DESDE AHÍ... EL CARPINTERO ME DIO UN PRESUPUESTO Y MATERIALES, PERO EL DESGRACIADO HIZO SU SANTA VOLUNTAD.
EL PROBLEMA ES QUE ESE DOCUMENTO NO INCLUYE NOMBRE DEL PRESTADOR DEL SERVICIO, DIRECCIÓN, TELÉFONO NI FIRMA. NO HAY QUE SER DESCONFIADO, PERO ES MUY IMPORTANTE QUE EL QUE CONTRATA EL SERVICIO REVISE LA DIRECCIÓN DE LA PERSONA ANTES DE PAGARLE.
POR SANTA CATARINA DEL MONTE, ESOS PILLOS ME DIERON UNA DIRECCIÓN EN UN PAPEL, PERO ESTOY SEGURO DE QUE NO EXISTE. Y PARA COLMO, LES DI UNOS JUGOSOS ADELANTOS. ¡AYYYYYYYYYY!
CON RESPECTO A LOS ADELANTOS, SOBRE TODO LOS QUE SE DAN EN PROPIA MANO, EL PROVEEDOR DEL SERVICIO DEBE ENTREGAR UN PAPEL DONDE ACLARE QUE RECIBIÓ, DE PUÑO Y LETRA (ADEMÁS DE SU NOMBRE, DIRECCIÓN, TELÉFONO Y FIRMA) UNA DETERMINADA CANTIDAD A CUENTA, ESPECIFICANDO SI ES POR LA COMPRA DE MATERIALES O ALGÚN OTRO CONCEPTO, HACIENDO FALTA OTRA CANTIDAD, MISMA QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE TERMINE EL TRABAJO.
CON ESA DOCUMENTACIÓN, EL CONSUMIDOR PUEDE IR A PROFECO Y EXIGIR JUSTICIA.
NO, PUES ENTONCES YA ME AMOLARON... NO, ESPERA,MIENTRAS ESTABA DESMAYADO, ALCANCÉ A ESCUCHAR QUE DECÍAN ALGO SOBRE UNA AGENCIA DE COLOCACIÓN UBICADA EN LA COLONIA TRANSIL #666... Y DE ALGUIEN LLAMADO TRANSARITERO.
MMM... CONOZCO ESE NOMBRE. SE TRATA DE UNO DE LOS VILLANOS MÁS PELIGROSOS DEL MUNDO. ES MOMENTO DE TERMINAR CON SU REINADO Y CORTAR SUS HILOS DE MALDAD.
ABRE, TRANSARITERO, SÉ QUE ESTÁS DETRÁS DE TODO ESTO. TU TEATRITO DE ESTAFAS ESTÁ POR LLEGAR A SU FIN.
OYE, CONSUMÁN, MIENTRAS ABREN LA PUERTA, TE CUENTO UN CHISTE: ¿SABES POR QUÉ LOS GALLEGOS LE DISPARAN AL AGUA?
AGENCIA
TRANSIL 666
¡BAM!
¡BAM!
¡BAM!
NO SÉ, DON JOSELITO, ¿POR QUÉ?
MUY FÁCIL: PARA MATAR LA SED...
¡CHOMP!
MUY BIEN, CLOTILDE, BUENA NIÑA.
JOLINES, NADIE ENTIENDE MI HUMOR BLANCO, SNIF.
CONSUMÁN, SI TIENES EL SUFICIENTE VALOR, ATRAVIESA ESTA PUERTA...

... PARA ENFRENTAR AL
¡TRANSARITERO!
PERO ANTES, TE MEDIRÁS CON MIS SECUACES. ¡VAMOS, ATAQUEN AL ENMASCARADO!
¡¡MUERE, CONSUMÁN!!
ESO ES LO QUE CREEN. CLOTILDE, ¡HAZ LO TUYO!
¡CHOMP!
¡CHOMP!
¡CHOMP!
¡CHOMP!
RÍNDETE, TRANSARITERO, O MIS CONSUCHACRAS TE DESTRUIRÁN.

Si después de todos los consejos de **Consumán** se niegan a atender tu reclamación, no dudes en acudir a tu delegación **Profeco** más cercana, o llamar al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722** desde el DF y área metropolitana o al **01 800 468 8722** larga distancia sin costo desde cualquier parte del país. Escribe a **asesoria@profeco.gob.mx** y visita: **profeco.gob.mx** y **revistadelconsumidor.gob.mx**

PROFECO CERCA DE TI

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Teléfono del Consumidor

5568 8722 DF y zona metropolitana

01 800 468 8722 Larga distancia sin costo

LEVANTA UNA QUEJA

Si compras un producto o contratas un servicio y el proveedor no cumple con el precio, la fecha de entrega, las características, la validez de la garantía o cualquier otro compromiso establecido en la operación comercial, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará qué documentos presentar y juntos concertarán una cita.

PROGRAMA UNA CITA

Procitel es el servicio de citas por teléfono que te permite agendar el día y la hora a la que puedes acudir a una delegación **Profeco** para presentar una queja. Te ofrecemos conveniencia, puntualidad y atención, porque sabemos que tu tiempo vale oro.

DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES

¿Sospechas que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos fácil y rápido en el Teléfono del Consumidor. No es necesario presentar pruebas ni proporcionar tus datos, solo la información que permita identificar al proveedor.

Asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto con especialistas jurídicos.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho. Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones comerciales no deseadas.

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

¿NO LLEGA TU REVISTA?

Si tienes problemas con tu suscripción a la Revista del Consumidor, llama a los teléfonos

5516 6612
5516 7296
5516 6939

profeco.gob.mx

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

QUEJAS Y DENUNCIAS
Todo lo que tienes que saber para presentar una queja o denunciar a los malos proveedores. Además, cómo defender tus derechos como consumidor aunque vivas fuera del país.

PROFECO-MULTIPAGOS
Realizar pagos por internet de los bienes y servicios que ofrece **Profeco**, desde la comodidad de tu hogar u oficina.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas y procedimientos en su contra.

CONTRATOS DE ADHESIÓN EN LÍNEA
Revisa si ese contrato que vas a firmar está registrado ante **Profeco**. Y si ofreces algún servicio y quieres registrar tu contrato de adhesión, también puedes hacerlo aquí.

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu colaboración. Además, puedes descargar los resultados.

ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES
Los consumidores se agrupan y usan su poder para lograr una relación equilibrada con sus proveedores de bienes y servicios.

EDUCACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES
Material imprescindible para ser un consumidor inteligente. Y si deseas ser parte de una organización de consumidores o formar una nueva, también te decimos cómo hacerlo.

QUIÉN ES QUIÉN...
En los precios
Utiliza la herramienta "Canasta inteligente" para comparar los costos de tu lista del súper.
En créditos a pagos fijos
Con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
En el envío de dinero
Qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

SEMÁFORO
Una derivación del Quién es quién en donde te decimos en qué gasolineras sí te dan litros de a litro y con cuáles debes tener cuidado.

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

revistadelconsumidor.gob.mx

Expande tu experiencia como lector en la Revista del Consumidor en línea, donde todos los días subimos contenido de audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF. A muy pocos clics de distancia, encontrarás:

REVISTA DEL CONSUMIDOR TV
Cápsulas de dos minutos en las que caben notas, reportajes y toda la actualidad en materia de consumo.

ESTUDIOS DE CALIDAD
Infórmate a fondo de qué producto te conviene con el archivo histórico de los análisis de calidad hechos por el Laboratorio Nacional de Protección Consumidor.

REVISTA DEL CONSUMIDOR WEBCAST
Juntamos los datos más útiles con los *motion graphics* más ágiles para que disfrutes de estos videos cortos en la red.

REVISTA DEL CONSUMIDOR PODCAST
Juntamos los reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología que puedes escuchar desde nuestro sitio o descargar en iTunes.

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EXPRÉS
Porque la heroína de la casa también necesita refuerzos, realizamos este programa semanal femenino de cinco minutos conducido por Fernanda Tapia.

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Para los fanáticos del "Hágalo usted mismo", tenemos las mejores fórmulas para preparar los productos más necesarios.

PLATILLO SABIO PROFECO
El clásico reinventado: sigue paso a paso las recetas que te abrirán el apetito y harán que tu familia se alimente sanamente.

Además puedes estar en contacto con Profeco a través de sus redes sociales:
Búscanos en Facebook, en **facebook.com/consumidorinteligente** y a Consumán en **facebook.com/consuman**, y síguenos en **twitter.com/profeco** y en **youtube.com/profecotv**.

Páginas amigas

Estos sitios te ayudarán a prevenir y resolver problemas y a tener información verás y oportuna.

CONDUSEF (condusef.gob.mx)
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, que atiende las controversias relacionadas con productos y/o servicios de instituciones financieras. Más información en 5340 0999, en el DF y zona metropolitana, o en 01800 999 8080, larga distancia sin costo en el resto del país.

CONAMED (conamed.gob.mx)
Si un médico o personal de salud no te da atención oportuna, lo hace de manera deficiente, o cometió errores en el tratamiento, debes acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Llama al 5420 7019 en el DF y zona metropolitana, o al 01800 711 0658, larga distancia sin costo desde el resto del país.

COFEPRIS (cofepris.gob.mx)
La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios regula y verifica medicamentos, alimentos, suplementos alimenticios, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, productos de perfumería, aseo y tabaco, y plaguicidas. Llama al 01800 033 5050 larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país.

ecovehiculos.gob.mx
Encontrarás información sobre eficiencia energética en autos.

alertas.gob.mx
Conoce en la nueva Red de Alerta Rápida qué productos ponen en riesgo tu salud.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, dentro del Centro cívico y comercial, CP 97000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Zona Centro, CP 37000, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Tony Dalton, CONSUMIDOR

Es irreverente, pero también polifacético. El actor se ha convertido en uno de los rostros más reconocidos de la televisión y el cine mexicano con su particular estilo y atrevimiento. Lo empezamos a reconocer en *No te equivoques;* después en telenovelas como *Rebelde* y ahora en la serie *Los simuladores.* Seductor incorregible, Tony Dalton muestra sus hábitos de consumo (o demuestra que nunca había pensado en el asunto.)

Foto Cortesía

¿En qué gastas sin miramientos?
En mujeres.
¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Sí, un anillo.
¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor para cumplir tarde o de plano no cumplir?
"Estoy en mis días".
¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Pedí mi baile gratis.
El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?
Claro, totalmente (¡!)
Te acabas de comprar un nuevo *gadget,* ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?
Yo siempre sigo mi intuición.
Como consumidor, ¿tienes placeres culpables?
En lo mismo que gasto sin miramientos.
¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Yo.
Si el ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en restaurantes la mayoría de los días?
No lo sé, la verdad es que disfruto inmensamente comer en casa y también comer fuera.
¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?
Usar un condón.

"CADA PAÍS CONSUME A SU PROPIO RITMO Y VELOCIDAD FINANCIERA E INDUSTRIAL."

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
Los anuncios que utilizaban a *Star Wars* en el Mundial pasado (del servicio Yoo). No sé quién sea responsable por esa aberración, ¡pero que lo corran ya!
¿El cliente siempre tiene la razón?
Depende de que tan bien se porte.
¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano?
Creo que cada país consume de acuerdo con su propio ritmo y velocidad financiera e industrial.
¿Tu recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en los hogares mexicanos?
Que se compre más frijol y tortilla (de maíz).
¿Te consideras despilfarrador?
Sí y después de leer esto, creo que ya saben en qué.

—Tamara de Anda

DENUNCIA

IRREGULARIDADES EN **GASOLINERÍAS** O EN EMPRESAS QUE COMERCIALICEN **GAS LP**

Si sabes de un proveedor abusivo que realiza actos que pueden afectarte a ti o a cualquier consumidor, denúncialo ante Profeco para que hagamos una visita de verificación.

Contacta a Profeco

Tú puedes denunciar aunque no seas directamente el afectado. No tienes que presentar pruebas de las operaciones que denunciaste ni proporcionar tus datos. Aquí, las opciones para hacer denuncias ante **Profeco**:

→ Acude a cualquier delegación **Profeco**
→ En la **Dirección de Verificación de Gas LP** 01 (55) 5625 6700, Ext. 1091 o denunciasgaslp@profeco.gob.mx
→ En la **Dirección de Verificación de Combustibles** 01 (55) 5625 6700, Exts. 1015 y 1384 o denunciasgasolina@profeco.gob.mx
→ Llama al **Teléfono del Consumidor:** 5568 8722 en el DF y área metropolitana ó 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país

Los actos que puedes denunciar y que dan origen a una visita de verificación pueden ser los siguientes:

- Violación al precio oficial
- Suministro incompleto de combustible
- Bomba de gasolina sin holograma de verificación
- Omisión en la entrega de notas de venta o factura cuando realizas tu compra
- Falta de sellos de garantía
- Condiciones de seguridad indebidas
- Bomba que no marca ceros cuando empieza a despachar combustible
- Exhibición de precios por litro diferentes a los oficiales

La información que deberás proporcionar para poder registrar tu denuncia ante Profeco es:

- Nombre y domicilio del denunciado o, en su caso, los datos para su ubicación exacta.
- Relación de los hechos en que basas tu denuncia, especificando el bien, producto o servicio de que se trata.

¡QUE NO TE DIGAN, QUE NO TE CUENTEN!

COMIENZA EL AÑO CUIDÁNDOTE

Para cumplir tu propósito de bajar de peso recuerda que **ningún producto hace milagros.** No te dejes engañar por la publicidad.

- Los kilitos que has acumulado en años no se esfumarán mágicamente en sólo unos días.
- Ningún producto te cambia de la noche a la mañana, por el contrario, algunos pueden poner en riesgo tu salud.
- El secreto para bajar de peso y estar en forma es tener **un estilo de vida saludable:** acude al médico para que te dé una dieta apropiada y haz ejercicio.
- **Sólo tu esfuerzo y constancia te mantendrán sano.**

Recuerda, tu salud es tu mejor apariencia. Visita a tu médico.

Un México sano, es un México fuerte.

Vivir Mejor

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

www.gobiernofederal.gob.mx
www.salud.gob.mx
www.cofepris.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

El primer platillo de este mes propone una combinación ganadora en cuanto al aporte de proteínas: la carne de pollo y las almendras. No le temas a la grasa de estas semillas; si la consumes con moderación, obtendrás ácidos grasos muy beneficiosos para tu salud. El segundo platillo aporta al pescado un salteado de verduras y hortalizas fantástico, pero nada difícil de preparar. ¡Buen provecho!

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

CONSUMO SALUDABLE

Profeco

¡GRASA DE LA BUENA!

Las almendras proporcionan proteínas y grasa de manera importante. Algunos de los ácidos grasos que contienen son los conocidos como omega 3 y omega 6, los cuales son muy importantes para la salud. También contienen vitamina E, que es uno de los mejores antioxidantes.

¡Tip!
Para pelar las almendras con facilidad, basta con sumergirlas en agua hirviendo durante unos segundos y verás cómo la piel se dilatará; con un simple apretoncito podrás retirarlas de las almendras.

El rico arte de saltear

Saltear es una forma muy práctica de cocción, que además permite conservar los alimentos jugosos por dentro y crujientes por fuera. Las verduras son perfectas para ello, pues conservan su color y se perciben muy apetecibles.

Dominar la técnica exige tener ya cortadas las verduras que se van a saltear y utilizar poco aceite, de manera que el salteado resulta bajo en grasas. Es necesario precalentar la sartén a fuego medio y, cuando esté muy caliente, añadir el aceite y remover para untar las paredes y la base de la sartén. Primero se añaden las verduras más duras y al final las blandas, como la col, acelgas y espinacas, removiéndolas constantemente con una cuchara plana. El tiempo de cocción varía de dos a tres minutos, dependiendo del tipo de verdura.

El nabo era el rey

El nabo es la raíz de una hortaliza originaria de Europa. Se dice que en la antigüedad, en algunos países europeos, el nabo se consumía casi a diario, pero con el tiempo se sustituyó por la papa. En la actualidad el nabo es un vegetal de bajo consumo en México y en el resto del mundo; es la cocina asiática la que más lo incluye en sus platillos. Del nabo son comestibles tanto la raíz como sus hojas. En este sentido, cabe recalcar que sus hojas tienen un aporte nutrimental muy superior al de la propia raíz. Destaca su contenido de fibra, calcio, betacarotenos y ácido fólico.

¡Tip!
Puedes acompañar tu pescado con unas rebanadas de pan tostado untado con un poco de mantequilla al ajo. Armonizará muy bien los sabores.

Platillo Sabio Profeco

Salteado de pollo con papas

Platillo Sabio Profeco

Pescado al horno con guarnición salseada

Platillo Sabio Profeco

Salteado de pollo con papas

Profeco

Aporte nutrimental por ración.
Kilocalorías 543. Proteínas 33 g. Grasa 23 g. Colesterol 58 mg. Fibra dietética 4 g.

Ingredientes (6 raciones)

1 pechuga de pollo (600 g) sin piel, deshuesada y cortada en tiras medianas
120 g de almendras en mitades (se pueden sustituir por cacahuates, nueces o semillas de calabaza)
6 cebollas de cambray (270 g) rebanadas con todo y tallo
250 g de ejotes despuntados, cortados en forma sesgada y semicocidos
2 pimientos rojos (200 g) sin semillas, sin piel y en rajas
2 dientes de ajo (4 g) finamente picados
800 g de papas, en medios cuarterones semicocidos
3 cucharadas de fécula de maíz (30 g)
3 cucharadas de salsa de soya o la cantidad necesaria
6 cucharadas de aceite de oliva (60 ml) o cualquier otro aceite
1 taza de caldo de pollo (240 ml)
180 g de arroz (cocer al vapor sin sal)

Preparación:

1 Tuesta ligeramente las almendras y retíralas del fuego. Añade la salsa de soya al pollo, escurre, salpimienta y revuelca las almendras en la fécula de maíz. Sacude el exceso de harina.
2 En una sartén, calienta dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo, incorpora el pollo y saltea a fuego medio y retíralo cuando se vea totalmente sellado.
3 Agrega otras dos cucharadas de aceite y saltea durante dos minutos las rajas de pimiento, los ejotes y las almendras.
4 Regresa el pollo a la sartén, vierte las papas y el caldo. Verifica la sazón y tapa.
5 Deja a fuego bajo hasta que las papas y los ejotes estén en su punto y el pollo bien cocido. Sirve bien caliente acompañado con el arroz.

55

Foto A. B.

Platillo Sabio Profeco

Pescado al horno con guarnición salseada

Profeco

Aporte nutrimental por ración.
Kilocalorías 512. Proteínas 33 g. Grasa 28 g. Colesterol 88 mg. Fibra dietética 5 g

Ingredientes (6 raciones)

1 pescado entero de 1.8 kg aprox. (sin vísceras, escamado y lavado). Ejemplo: villajaiba o pámpano
3 jitomates grandes (600 g) sin semillas, pelados y picados finamente
2 zanahorias (200 g), en julianas muy finas
Cebolla rebanada finamente (120 g)
1 nabo en julianas muy finas (120 g)
1 pimiento morrón asado, pelado y en rajas (100 g)
40 g de aceitunas deshuesadas y picadas
40 g de alcaparras finamente picadas
1 limón (35 g)
1 cucharada de chiles en vinagre picados (12 g)
1 cucharada de perejil finamente picado (10 g)
6 hojitas de hierbabuena finamente picada (5 g)
2 dientes de ajo machacados (4 g)
4 cucharadas de aceite de oliva (40 ml)
1 hojita de laurel
sal y pimienta al gusto

Puré de papas:

Papas cocidas y hechas puré 840 g
Mantequilla tres cucharadas (30 g)
Leche, 90 ml

Preparación:

1 Seca muy bien el pescado y úntalo por dentro y por fuera con un poco de aceite, jugo de limón, ajo sal y pimienta. Coloca en un molde de hornear y deja reposar en el refrigerador mientras preparas la salsa.
2 Mezcla el jitomate con la zanahoria, el nabo, cebolla, perejil, hierbabuena, aceitunas, alcaparras y chiles en vinagre. Añade la hoja de laurel y el aceite restante. Salpimenta y revuelve todo muy bien.
3 Vierte la salsa sobre el pescado y adorna con las tiras de pimiento.
4 Hornea durante 25 minutos a 180°C
5 Mezcla los ingredientes del puré y salpimenta.
6 Presenta el pescado entero en un platón, rodeado con el puré de papa.

56

Foto A. B.